THRIVE: RELATIONAL SKILLS TRAINING PROGRAM(TRST)이 정신건강에 미치는 효과에 관한 연구

-자아존중감과 영적 성숙을 중심으로-

A THESIS-PROJECT

SUBMITTED TO THE FACULTY OF

GORDON-CONWELL THEOLOGICAL SEMINARY

IN PARTIAL FULFILLMENT OF REQUIREMENT FOR THE DEGREE

DOCTOR OF MINISTRY

BY

KIWON LEE

MAY 2020

목차(Contents)

표 목록(List of Tables)

그림 목록(List of Figures)

감사의 글

본 논문을 완성할 수 있었던 것은 하나님의 은혜였습니다. 회복 사역을 하게 하시고 관계기술훈련으로 인도하셔서 논문을 쓰게 하신 하나님에게 모든 감사와 영광을 올려드립니다.

부족한 제가 목회자가 되기까지, 한없는 사랑과 인자함으로 격려해 주셨던 목회의 스승이신 하용조목사님과 회복 사역의 영적인 눈을 열어 주신 사역의 스승이신 짐 와일더(E. James Wilder) 박사님에게 깊은 존경과 감사를 드립니다. 논문의 처음부터 마지막까지 세밀하게 지도해 주신 칼빈 최(Calvin Choi) 교수님과 매튜 킴(Matthew Kim) 교수님 그리고 심리상담의 깊은 통찰력으로 제 논문이 있기까지 수고를 아끼지 않으시고 조언해 주신 채규만교수님과 사역에서의 경험을 목회학적으로 인도해주신 데이빗 커리(David A. Currie) 교수님께 감사드립니다.

특별히 온누리교회 사역을 하면서 논문을 쓸 수 있도록 허락해 주시고 도와 주신 이재훈 담임목사님과 당회서기이신 정진호 장로님을 비롯한 당회운영위원회 장로님들에게 감사드립니다. 그리고 목회의 현장에서 수고를 아끼지 않고 섬기시는 박종길목사님과 동료 목회자들에게 감사드립니다. 또한 17년간 기도와 눈물로 회복 사역을 섬겨 오신 장로님들과 목회자들 그리고 헌신적으로 봉사해 오신 모든 사역자들에게 감사를 드립니다. 회복 사역의 스태프들은 이 논문의 조력자들이며 저의 멘토들이었습니다.

이 논문의 설문조사에 응해 주시고 저와 함께 믿음의 공동체를 세워가고 있는 온누리교회 OCC (Onnuri CEO Community)의 모든 성도분들에게 감사드립니다. 또한 논문이 나오기까지 조언을 아끼지 않은 최용준 목사님, 자료를 분석해주시고 통계를 담당해 주신 안인숙 교수님, 교정과 편집을 도와 주신 허수미, 김연선 자매님에게 감사드립니다. 많은 분들의 도움과 격려와 사랑이 이 논문을 만들었습니다.

기도로 저를 키워 주신 부모님과 묵묵히 저를 후원해 준 가족들에게 감사를 드립니다. 특별히 멀리 미국에서 졸업을 앞두고 세상의 한복판으로 들어 갈 준비를 하고 있는 아들 이준석에게 그리고 상처입은 치유자로 회복의 여정을 걸어가고 있는 모든 회복사역자들에게 하나님의 사랑을 전하며 이 논문을 드립니다.

2020년 3월

이 기 원

Abstract

The purpose of this study is to verify whether the Thrive: Relational Skills Training Program (TRST) is effective for the mental health of Christians, and furthermore to examine whether it improves the self-esteem and spiritual maturity of the congregants.

The research method proposed the academic basis of TRST through a literary study on brain science, theology, and psychology. In addition, the effectiveness of TRST was verified by examining the self-reporting multidimensional symptom checklist (SCR-90-R), self-esteem scale, and spiritual maturity before and after training for those who completed the TRST program.

The results of the study are as follows. First, the effect of the relationship skill training program on spiritual maturity showed a meaningful change. In particular, positive changes have occurred in interpersonal relations which is an important part of spirituality. The relationship skills training program emphasizes that the relationship with neighbors is also improved through our joyful relationship with Immanuel God. Through this study, having a significant improvement in relations with neighbors has an important meaning in the effectiveness of the relationship skills training program.

Second, the relationship skills training program showed little effect on improving self-esteem. Since self-esteem is formed over a long period of time, it is possible that a short-term relationship skills training program did not help much in improving self-esteem. However, the impact on the self-esteem of those who have been trained for a longer period may have good results.

Third, the relationship skills training program showed a positive change in mental health. First, there was a positive change in the obsessive compulsive thinking of the experimental group participating in the relationship skills training. Since relational skills training is a training that accepts and positively views oneself and others in God, human compulsive disorder became pliable and mental health improved.

There was also a significant change in the interpersonal sensitivity of the training participants. The essence of the relationship skills training is to open a spiritual relational circuit with the Immanuel God, who is present here, and to establish an intimate relationship with him. As a result, if

you feel and experience a relationship with God who is with us, we can presume that sensitivity in relationships with others will be reduced.

In addition, depression in the experimental group receiving the relationship skill training was significantly reduced compared to the control group. It can be assumed that when people dwell upon the presence of God and truth through relationship skills training, the gray matter of the brain increases and depression is improved.

Relational skill training also had an effect on improving the paranoia symptoms that are part of the psychosomatic symptoms. People with strong paranoia have been abused as a child, have severe cognitive distortion, believe in thinking, and believe their thoughts without reality testing. Being able to break away from cognitive distortion proved that this training had a positive effect on mental health.

The significance of this study showed that the relationship skills training program can help mental health, and proved that the relationship skills training can solve the mental problems that the congregants are facing. In addition, it is meaningful to present to the Korean church a new paradigm of discipleship training by suggesting that the relationship skills training program can be a good tool for spiritual training of congregants.

This research is a study that scientifically proved the effectiveness of the healing recovery program in the Korean church. The relationship skills training program can be a useful program to aid not only the congregants in the church but also those who are mentally suffering outside the church.

I. 서 론

A. 문제제기 및 연구의 필요성

현재 한국 교회가 양적으로 성장하고 부흥하고 있지만, 성도들의 영적인 성숙, 인격의 변화 및 삶의 질적인 변화는 잘 일어나지 않는 것을 목회 현장에서 종종 볼 수 있다. 이 같은 현상은 성도들이 말씀을 내면화하고 자신의 문제들을 해결하면서 하나님과의 친밀한 관계를 형성하는 영적인 성장이 실질적으로 이루어 지지 못하고, 하나님에 대한 왜곡된 믿음으로 말미암아 하나님과 친밀한 교제를 나누지 못하기 때문이다. 그래서 미국의 베스트셀러 작가이며 새생명치유센터(New Life Clinics)의 회장인 스티븐 아터번은 "해로운 믿음은 하나님과 진정한 관계를 통해서 이뤄질 수 있는 영적인 성장을 가장한 위조품이다."이라고 말한 바 있다.[1]

이러한 문제점을 인식한 일반 성도들은 교회에서 진행하는 다양한 양육 프로그램과 제자훈련을 통하여 자기 자신을 발견하고 성숙한 그리스도인으로 성장하기를 바란다. 그러나 교회에서 진행되는 양육 프로그램들이 교육과 강의 위주로 실행되고, 지도자들의 일방적인 설교나 훈계 스타일로 이루어 지며, 성도들의 내적인 삶과 복잡하고 심각한 외상(Trauma)의 문제를 가진 성도들을 구체적으로 도와 주지 못하기에 실질적으로 성도들의 삶을 변화시키지 못하였다. 그 결과로 인하여 많은 성도들의 실제적인 삶은 정체성의 혼란과 말씀을 생활화하지 못하는 삶의 이중성을 느끼고 있다. 또한 성도들은 건강한 자아존중감을 형성하지 못해서 정신 건강도 취약하며, 성도들과의 대인관계에서 행복하고 즐거운 신앙생활을 영유하지 못하고 있으며, 교회들은 성숙하지 못한 교인들로 인하여 수많은 어려움과 분열의 현상이 나타나기도 한다.

교회에서 열심히 성경 공부를 하면서 신앙 생활하는 것이 반드시 정신적으로 건강한 멘탈 웰빙으로는 이어지지 못하고 있다. 교회 출석을 열심히 하고 교회 봉사 등의 신앙생활을 열심히 하지만, 이들 가운데는 오히려 심리적인 불안, 우울, 분노 조절 및 가정에서의 심각한 갈등 등 정신적으로 문제가 있는 사람들을 종종 볼 수 있다. 즉 신앙 생활이 심리적인 성숙과 건강으로 잘 연결되지 않고 있는 것이 현실이다. 물론 사회가 복잡해 질수록 심리적 정신적인 문제로 고통을 받는 사람들이 더 많아지게 되는

1. Stephen Arterburn and Jack Felton, *해로운 믿음,* 문희경 역 (서울: 죠이선교회출판부, 2003), 48.

것이 현실이기에 이러한 현상은 신앙인에게도 공통적인 현상이지만, 기독인들의 정신적인 고통은 신앙 생활하는 성도들에게도 왜 예외 없이 찾아 오게 되는 것인가에 대한 고찰과 성찰이 절실히 필요하다.

정신적으로 건강하다는 것의 의미는 무엇일까? 정신이란 용어의 사전적인 정의는 사고나 감정의 작용을 다스리는 인간의 마음이라고 한다. 이는 순수한 대뇌 기능 뿐만 아니라 사람의 정서 상태와 그에 따라 수립된 인간관계와 사회문화적인 맥락을 포함한다. 정신건강은 정신적으로 건강하지 못한 상태의 예방 및 치료라는 소극적인 측면과 정신적으로 건강한 상태의 유지 및 증진이라는 적극적인 측면을 지닌다. 유엔의 세계보건기구(WHO) 헌장에 의하면 건강은 단지 질병에 걸리거나 허약하지 않은 상태만이 아니라 신체적, 정신적, 그리고 사회적으로 양호한 상태라고 정의한다.[2]

정신건강의 정의는 학자마다 견해가 다르다. 본 연구와 관계가 있는 정신건강에 관한 정의들을 살펴보면, 설리반(Harry S. Sullivan)은 성격의 지배적 주체를 대인관계로 보고, 정신적으로 건강한 사람들은 타인과 현실적이고 통합적인 관계를 맺으며 행동한다고 보았다.[3] 따라서 인간의 궁극적인 만족과 안정은 자기 자신 및 타인과의 사이에서 이루어지는 모든 관계에 대해 명백한 이해와 사고를 가져야 함을 시사한다. 에릭 프롬(Erich Fromm)은 정신 건강의 준거를 인간과 그가 속한 사회와의 관계 속에서 설명하는데 즉, 인간 욕구는 사회적인 것으로 동물적 본성보다 탁월하며, 정신적으로 건강한 사람들은 이러한 사회적 욕구를 다른 사람들과의 적당한 관계 속에서 순차적으로 충족해 나간다고 역설했다.[4] 에릭슨(Erik H. Erickson)은 정신건강의 척도는 인생의 각 성장발달에서 습득되는 과업의 달성 여부에 따르는 것이라고 주장한다.[5]

미국정신위생위원회(National Committee for Mental Hygiene)의 정의에 따르면 정신건강이란 다만 정신적 질병에 걸려 있지 않은 상태만이 아니고 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력을 의미한다고 한다. 이것은 모든 종류의 개인적, 사회적 적응을 포함하며 어떠한 환경에도 대처해 나갈 수 있는 건전하고(Wholesome), 균형 있고(Balanced), 통일된(Integrated) 성격의 발달을 의미하기도 한다. 이러한 측면에서 정신건강이란 행복하고 만족하며 원하는 것을 성취하는 것 등의

---

2. 이영호, *정신건강론* (서울: 공동체, 2006), 14.
3. 김찬규, "기독교영성과 정신건강의 관계성," *신학과 실천* 46권 (2015): 197.
4. 김찬규, "기독교영성과 정신건강의 관계성," 198.
5. 최경숙, 송하나, *발달 심리학 전생애: 아동 청소년 성인* (서울: 교문사, 2010), 35-37.

안녕 상태 또는 정신적으로 병적인 증세가 없을 뿐 아니라 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 대한 적응력이 있으며, 자주적이고 건설적으로 자기의 생활을 처리해 나갈 수 있는 성숙한 인격체를 갖추고 있는 상태를 의미한다.[6] 지금까지 살펴 본 것처럼 정신건강은 내 개인의 차원에서가 아니라 가정과 사회 그리고 교회 공동체의 관계 안에서 문제 해결의 실마리를 발견할 수 있다.

정신적으로 건강한 사람은 건강한 자아 정체성을 형성하고 시간이 지남에 따라 미래지향적이고 효과적으로 인생에 투자할 줄 알며, 통합된 인격을 가진다. 또한 긴장과 삶의 스트레스를 적절하게 대처할 수 있고, 자신의 삶에 대한 자율성을 가지고 있으면서도 욕구를 건강한 방법으로 충족시킬 수 있는 것이 무엇인지 깨달으며, 현실을 왜곡하지 않은 채 감정이입을 할 줄 안다. 그리고 자신이 주변 환경에 최적의 적응을 하도록 노력하며 효과적으로 일하고 사랑할 줄 아는 사람이다. 이 같은 건강한 정신건강의 조건에는 다음 네 가지 사항이 공통적으로 포함된다.

첫째, 자기 존중과 타인 존중을 할 줄 아는 능력

둘째, 자신과 타인이 지닌 장점과 한계에 대한 이해와 수용의 능력

셋째, 모든 행동에는 그 원인과 그에 따른 결과가 있음을 이해할 줄 아는 능력

넷째, 자아실현에 대한 동기를 이해하고자 끊임없이 노력하는 자세이다.[7]

정신건강과 한 개인의 영적 성숙은 밀접한 관계가 있다. 엘리슨(Ellison C.W.)이 정의한 영적으로 성숙한 사람이란 다음과 같은 특징을 보인다. 영적으로 성숙한 사람은 자발적이면서 자기 훈련이 되어 있고, 자기의 신앙에 대해 비판적 시각으로 사고하며, 교리주의에 빠지지 않으면서도 신앙에 대해 확고하다. 또한 자신의 정체성을 하나님과의 관계에서 정의하며, 하나님과 가깝고 깊은 관계를 유지하며, 신앙을 실천하는 일상생활을 한다. 영적으로 성숙한 사람은 교회와 같은 기관이 없어도 신앙을 영위할 수 있으며, 분명한 영적 목표를 지니고 하나님과 규칙적인 시간을 갖고 교제하며, 자신이 받은 은총을 적극적으로 활용하며, 삶 속에서 성령의 열매를 드러낸다. 따라서 그리스도인으로서의 성숙은 인간적으로 성숙된 이를 더욱 풍요롭게 하며, 인간 성숙은 그리스도인으로서의 완성 안에서 통합되고 온전해진다.[8]

---

6. 이영호, *정신건강론*, 16.
7. 유수현, *정신건강론* (서울: 양서원, 2011), 17.
8. 이 찬, "카톨릭 신자 영적 성숙도 척도 개발 및 타당화" (Ph.D. diss., 성신여자대학교 대학원, 2017), 22.

인간의 성숙과 정신 건강에 중요한 요소는 초기 영아 시기의 발달 과정에서 부모, 특히 어머니와의 애착 관계가 중요하다. 영아는 주 양육자인 어머니와의 관계에서 안정적인 애착을 맺지 못하면 회피형 불안정 애착, 저항형 불안정 애착 및 혼란형 불안정 애착 관계를 맺는다.[9] 이러한 어린 시절의 불안정한 애착 관계는 성인들의 대인관계 특히 부부 관계에도 영향을 준다. 또한 어린 시절의 애착 관계는 하나님과 형성하게 되는 애착 유형에도 영향을 미치게 된다.[10] 이러한 관점에서 볼 때, 교회에서 실시하고 있는 많은 프로그램들은 인간의 발달 과정에서 형성되는 애착관계를 등한시하고, 발달과 성장과정에서 받는 상처를 효과적으로 다루어 주지 못하기에 기독인들의 정신건강과 심리적 성숙 및 영적인 성숙을 돕는 면에서 한계를 가지고 있다.

이관직(2018)은 영적 성숙에 대하여 인간들이 역기능적인 가정 환경에서 성장기를 보낸 경우 기독교 신앙을 받아 들인 후에도 신앙 성숙과 인격 성숙을 이룸에 있어서 상당한 어려움을 겪을 것이라고 주장했다. 물론 역기능적인 환경가운데서도 ‘회복탄력성’(Resilience)이 있는 사람들은 심리적인 성숙과 신앙 성숙을 이루기도 한다. 그러나 성격 장애가 진단될 수 있는 성인기 이후에 크리스천이 된 사람은 상당한 기간의 치료적 관계 경험이 없이는 성격 장애적 증상을 계속 유지할 가능성이 높다는 것이 성격 장애에 대한 정신의학자들의 연구 결과라는 사실을 고려할 필요가 있다.

뇌와 인격 성숙 및 신앙 성숙은 서로 밀접한 관계가 있다. 정신 지체를 가진 사람은 인격 성숙과 신앙 성숙을 이루는데 매우 제한적일 수 밖에 없다. 뇌를 다치거나 치명적 트라우마를 겪거나 치매에 걸리면 성숙했던 인격과 신앙마저 미성숙한 상태로 퇴행할 가능성이 높다. 따라서 신앙 성숙을 이해할 때에는 전인격적 이해가 필요하다. 영적 변화는 심리적 변화와 전연 별개의 차원으로 일어나는 것은 아니다. 심리적 변화가 일어나지 않는 영적 변화는 참된 변화가 아니라고 말할 수 있다.[11]

지금까지 살펴 본 것처럼, 성도 개개인의 영적인 성숙은 정신 건강과 밀접한 관련이 있고, 상호보완적이면서 성장을 같이해 나간다. 영적으로 성숙한 사람들은 정신적으로도 건강하고, 정신적으로 건강하지 않은 사람은 영적으로도 성숙할 수 없다.

---

9. Mary D. Salter Ainsthworth, Mary C. Blehar, Everett Waters, Sally Wall, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1978), 22-76.
10. 김은영, “하나님 이미지와 부모 자녀 애착 관계에 대한 통합적 고찰,” *가족과 상담* 2권 (2012): 21-30.
11. 이관직, “건강한 인격성숙과 신앙성숙을 이루고 있는가?” *목회와 신학* (4월호 2018): 47.

신앙의 성숙은 정신적이고 정서적인 부분과 떼어서 생각할 수 없다. 정신적으로 성숙하지 못하거나 정서적으로 안정되어 있지 않으면 건강한 신앙도 이루어질 수 없다. 이제 교회는 성도들이 자신의 믿음과 생활이 분리되지 않고, 건강한 자존감 속에서 자기 정체성을 분명히 인식하며 생활하도록 도울 필요가 있다. 또한 교회는 정서적으로 문제가 있어서 자신의 감정을 조절하지 못하는 성도들을 영적으로 성숙한 그리스도인으로 생활하도록 도와 주어야 할 필요가 있다.

B. 연구 목적 및 방법

한국 교회에서는 성도들의 영적인 성장과 정신건강을 돕기 위하여 기독교 상담이나 관계 훈련 프로그램들을 활성화하고 있다. 한국의 온누리교회를 중심으로 성도들의 영적인 성숙과 정신건강을 통합적으로 돕기 위한 관계기술훈련(Thrive: Relational Skills Training: 이하 TRST)이 진행되고 있다. TRST는 심리학, 신학, 뇌 과학과 영성이 통합된 훈련 프로그램으로서 성도들의 정신건강을 증진시키고 영적으로 성숙한 그리스도인이 되도록 고안되었다. 온누리교회는 2010년 미국의 라이프 모델 웍스(Life Model Works)의 설립자인 짐 와일더(Dr. Jim Wilder) 박사를 통하여 TRST를 접하게 되었고, 2015년부터 성도들을 대상으로 TRST를 진행해 오고 있다.

본 연구의 목적은 TRST가 성도들의 정신건강에 효과가 있는지를 검증하며, 더 나아가 성도들의 자존감과 영적 성숙을 향상시키는지를 살펴보는데 연구의 목적이 있다.

본 논문의 연구방법은 먼저, 뇌 과학과 신학, 심리학에 관한 문헌적 연구를 통하여 TRST의 학문적인 근거를 제시한다. 그리고 TRST 프로그램을 이수한 사람들을 대상으로 훈련 전후의 간이정신진단검사(SCR-90-R), 자존감 척도, 영적 성숙도를 검사하여 TRST의 효과를 검증한다.

제1장 서론에서는 문제의 제기 및 연구의 필요성, 연구 목적과 방법 그리고 장 별 요약을 정리하였다.

제2장 신학적 체계에서는 한국교회의 문제점과 온누리교회 회복 사역의 현황, 회복 사역의 통합적 접근을 통한 새로운 지평을 정리하였다.

제3장 문헌적 고찰에서는 TRST에 대한 뇌 과학적 배경과 심리학적 배경으로서 인간의 성장과 애착의 중요성, TRST의 19가지 기술, 뇌 과학과 신학과 심리학의 통합적 접근에 대하여 정리하였다.

제4장 연구 과정에서는 연구 절차 및 연구대상의 특징, 평가 설문지, 통계적 처리방법을 정리하였다.

제5장 결론에서는 TRST가 정신건강에 미치는 영향 분석, 자존감과 영적 성숙도 비교 검토, 향후 연구방향 등에 대하여 정리하였다.

TRST의 효과가 검증되면 그리스도인들의 영적인 성장과 인격의 성숙을 도와주고, 개인들의 신앙생활에 기쁨을 회복하도록 도움을 줄 수 있으며, 정서적으로 성숙한 그리스도인으로서의 분명한 자기 정체성을 가지고 생활하도록 도울 수 있다. 더 나아가 한국교회가 성장하며 성숙하는데 이바지 하게 될 것이다.

II. 신학적 배경

A. 한국교회의 문제점

한국 교회는 놀라운 부흥을 통하여 지속적으로 성장해 왔지만, 교회가 성장하는 가운데 여러가지 문제점들이 나타나기 시작하였다. 가장 큰 문제는 성도들이 영적으로 성숙하지 못한 것과 정서적으로 미성숙한 성도들이 많아짐으로 교회 내에서 여러 가지 어려움들이 발생하게 되었다.

레슬리 뉴비긴(Lesslie Newbigin)은 '오픈 시크릿'(Open Secret)이라는 그의 책에서 성장 위주의 전도나 선교 전략에 대하여 이렇게 비판한 바 있다. "군사력과 정치력과 경제력에 힘입어 급성장한 교회는 그리스도의 몸으로서의 진정한 면모를 갖추기가 어렵다는 것 또한 사실이다… 교회가 자기 확장에 주된 관심을 갖고 있을 때 과연 십자가에서 죽고 부활하신 예수님을 신실하게 증언하고 있는지, 그 몸에 예수님의 죽음을 짊어지고 가는 공동체의 면모를 갖고 있는지 여부를 물어보아야 한다."[1] 레슬리 뉴비긴의 통찰은 한국교회의 문제점을 정확하게 지적하고 있으며, 현대 교회의 성도들 안에 신앙과 삶의 일치가 이루어지지 않고 있는 이유를 제시해 준다.

한국기독교목회자협의회에서 실시한 '2012 한국인의 종교생활과 의식 조사'의 설문조사에 응한 전국의 목회자 500여명은 한국교회의 가장 큰 문제점으로 신앙의 실천부족 31.0%, 지나친 양적 성장 추구 27.6%, 목회자의 자질 부족 14.8%을 뽑았다.[2] 이처럼 한국교회의 가장 큰 문제가 신앙의 실천부족으로 나타난 것은 한국교회가 양적 성장을 추구한 결과라고 할 수 있다. 즉, 교회가 양적인 성장만을 추구한 결과로 인하여 성도들의 신앙은 성숙하지 못하게 된 것이라고 할 수 있다. 또한 목회와 신학에서 조사한 '한국교회 교인들의 영적인 신앙의 성숙도'를 분석한 연구에 의하면, 성숙한 신앙은 12.7%, 미성숙한 신앙은 65.5%, 수직적 신앙(하나님과의 관계) 20.3%, 수평적 신앙(세상과의 관계) 1.5% 로 조사되었다. 절반을 넘는 성도들이 스스로 미성숙한 신앙인이라고 인식하고 있다.[3]

1. Lesslie Newbigin, *오픈 시크릿*, 홍병룡 역 (서울: 복있는 사람, 2012), 223.
2. 한국기독교목회자협의회, "한국인의 종교생활 의식조사 요약보고서," 2013. 01. 31, http://www.kpastor.org/news/articleView.html?idxno=481
3. 목회와 신학 편집부, "한국교회 신앙의 현재와 미래," *목회와 신학* (4월호 2018): 58.

방선기(2018)는 한국교회 성도들의 신앙을 다음과 같이 설명한다. 한국교회 성도들의 신앙은 대개 교회에 출석해 목회자의 설교를 들으므로 성장했다고 볼 수 있다. 자연스럽게 교회 생활이 신앙의 중심이 될 수 밖에 없었다. 복음주의 운동이 확산되면서 '신앙 훈련', '양육'등의 단어가 생겼고, 목회자들이 성도들의 신앙 성장에 관심을 갖게 되었다. 이전에 없었던 다양한 훈련 프로그램들이 등장하면서 성도들의 신앙이 급격하게 성장하게 되었다. 그런데 성도들의 신앙 성장의 궁극적인 목적이 개인의 성장이라기보다는 교회 성장을 위한 것이었다. 신앙 성장의 목표가 전도나 교회 활동에 적극적으로 참여하는 성도를 만드는 것이 되어 버렸다. 결과적으로 신앙이 성장한 성도들을 통해서 교회가 활성화되고 성장하기도 했지만, 그런 성도들의 신앙이 성숙해졌느냐에 대해서는 확신 있게 말하기 힘들다.[4]

이와 같은 한국교회의 위기에 대하여 이성희(2018)는 대형교회의 대형화와 익명성, 과정을 무시하고 결과만을 중요시하는 사고, 한국의 전통 종교의 영향으로 인한 의존적 신앙과 기복적 신앙, 교회 성장이라는 고정관념에 사로잡힌 목회 구조 등을 지목하였다. 이성희는 "이러한 문제점으로 인해 한국교회는 대 사회적 이미지 실추, 교인의 감소, 선교 환경의 고충 등 새로운 시대에 적응하는 패러다임의 변화가 실패했다." 고 설명하고 "한국교회는 위기상황을 타파하기 위한 적극적 대안으로서 새로운 시대의 경쟁력을 갖춘 패러다임의 전환을 모색해야 한다"고 피력하였다.[5]

이러한 한국교회의 위기는 한국교회의 신학적인 문제와 연결되어 있다. 안명준 교수는 한국교회의 신학적 문제에 대하여 이원론적인 신학을 다음과 같이 지적하였다. 80년대 한국은 고속 경제성장으로 인해 교회는 물질적 풍성함을 누리게 되었다. 격동기의 시련 과정을 통하여 한국교회는 민족적 고통과 정치적 억압의 시대에 세상과 내세라는 도식의 이원론으로 빠져들었고, 경제적 풍성함과 사회적, 윤리적 자유의 시대를 맞이해서는 교회와 세상이라는 도식의 이원론으로 빠져들고 있다. 전자의 구도에서는 기도와 기도원 그리고 치료의 은사와 신비주의의 강조에서 찾아볼 수 있다. 후자의 구도에서는 지상 교회 내에서 특별 은총의 충만함을 강조하였고, 일반 은총의 영역으로서 세상에서의 적용이 미약하였다. 기독교를 지나치게 이원론적으로 강조한 결과, 성도들로 하여금 이 세상에서 적응하지 못하게 만들어 버린다. 즉 성도들은 자신이

4. 방선기, "한국교회 신앙의 6가지 유형," *목회와 신학* (3월호 2018): 47.
5. 이성희, "한국교회의 위기와 미래 목회적 답변," *한국기독학회* (7월호 2018): 18.

출석하는 지역교회에 지나치게 비중을 둠으로써 그들이 사회에서 균형 있는 삶을 살지 못하고 있다.

한국교회의 신학적 문제점을 극복하기 위하여, 한국교회는 잘못된 극단적 이원론의 세계관을 버리고 삶의 모든 영역에서 하나님의 주권 사상을 강조해야 한다. 한국교회는 샤머니즘의 요소들을 스스로 버릴 때가 되었다. 기복적인 신앙의 강조는 기독교의 본질을 흐리게 한다.[6]

이제 한국교회는 여러 가지 신학적 문제들을 인식하고, 건강하고 올바른 신학으로 성도들을 인도하여야 한다. 특별히 교회의 외적인 성장보다 성도들의 내적인 성장에 관심을 가져야 한다. 성도들이 건강한 신학으로 영적인 성장을 이루어갈 때에 진정한 교회의 성장이 있기 때문이다. 한국교회 성도들의 정신적인 문제는 점점 증가하고 있다. 교회는 물질적으로 도움이 필요한 사람들에게 구제와 선교를 통해 도움을 제공하고 있다. 그러나 정서적, 정신적인 도움이 필요한 성도들에게는 구체적인 도움을 주지 못하고 있는 상황 가운데 있는 교회가 대부분이다. 따라서 교인들 중에는 자신의 감정을 조절하지 못하고 불안장애와 우울증을 호소하는 교인들이 점점 늘어가고 있으며, 정신적으로 고통을 받는 사람과 가족들이 늘어가고 있는 실정이다.

이제 한국교회는 성도들이 자신들의 문제를 스스로 발견하고 건강한 자존심을 갖게 해주는 것, 자신의 감정을 조절하여 온유한 보호자로 살아가게 하는 것과 함께 정서적, 정신적, 영적으로 성숙한 그리스도인이 될 수 있도록 도와야 할 때가 된 것이다.

B. 회복 사역의 배경

건강한 신학이 없이는 건강한 교회가 가능하지 않기 때문에 이제 모든 교회에서 회복 사역을 해야 하며, 회복의 신학을 가르쳐야 한다. 2장에서는 회복 사역의 배경과 역사에 대하여 그리고 온누리 교회에서 진행되고 있는 회복 사역에 대하여 살펴 보고, 3장에서 미래지향적이며 예방적인 새로운 회복 사역에 대하여 논하고자 한다.

6. 안명준, "한국교회의 신학적 문제점," *복음과 신학* 제5권 (2002): 65-82.

1. 회복 사역의 배경

회복 사역은 성도들의 영적인 성숙을 도울 수 있고, 감정적인 문제로 고통가운데 있는 사람들을 도울 수 있는 사역이다. 치유 사역이 과거의 상처로 인하여 고통가운데 있는 성도들을 돕는 과거지향적 사역이라면, 회복 사역은 지금 현재 고통가운데 있는 사람들을 미래에 회복의 여정을 걸어갈 수 있도록 돕는 미래지향적 사역이라고 할 수 있다. 수많은 성도들이 자신만의 고통가운데 힘들게 살아가다가 이제 교회로 찾아와 도움을 구하고 있다. 교회는 이러한 사람들을 온전하게 회복시켜야 할 공동체가 되어야 한다. 교회가 성도들을 치유하고 회복시키는 역할을 감당하지 못한다면 미래의 교회는 문제가 많은 연약한 교회로 전락할 수 밖에 없다.

회복 사역은 각종 물질 중독이나, 행위 중독의 문제가 있는 사람들이 중독에서 벗어나고 해방되어서 건강한 삶을 살 수 있도록 도와주는 기독교적인 사역이다. 또한 정서적, 정신적, 영적으로 문제가 있는 사람들을 온전한 그리스도인으로 성숙하도록 돕는 기독교적 프로그램이다. 교회 내에서 회복 사역을 시작하게 된 것은 교인들 중에서 중독 문제가 있는 사람들이 일반적인 중독 상담을 받지만 영적인 성장과 변화가 나타나지 않기 때문이다. 기독교적인 배경이 없는 회복 프로그램들은 회복이 되는 것 같지만 시간이 지나면 원래 상태로 돌아가게 할 뿐이다. 따라서 교회 안에서 이들을 돌보고 보살피는 영적인 회복 사역 프로그램을 실시하게 되었다.

회복 사역 선교단체인 브리지 빌더스(Bridge Builders)는 회복 사역을 다음과 같은 사람들을 위한 사역이라고 하였다.

첫째, 각종 중독자, 학대자, 외상 자들.

둘째, 분노, 우울함, 수치감, 낮은 자존감, 불안 등 정서적 장애를 겪고 있는 사람들.

셋째, 죄책감, 정죄감, 율법주의, 하나님과의 친밀감 부족 등 영적 장애를 겪고 있는 사람들.

넷째, 이혼, 파산, 성폭력, 깨어진 관계, 스트레스 등의 후유증을 겪는 사람들.

다섯째, 어린 시절의 상처가 해결되지 않아 성인으로 살아가는 데 장애가 있는 사람들.

여섯째, 강박관념, 충동적인 행동 등으로 정상적인 생활을 하지 못하는 사람들.[7]

---

7. Bridge Builders, *하나님과 동행하며 나를 찾아가는 길*, 정성준 역 (서울: 예수전도단, 2003), 13.

그러나 회복 사역이 반드시 위와 같이 어려움을 겪고 있는 사람들만의 사역은 아니다. 회복 사역은 문제가 있는 사람들만을 위한 사역이 아니라 문제가 없는 사람들도 성숙한 그리스도인으로 성장하게 하는 사역이다. 많은 사람들이 치유나 회복이라는 단어가 들어가면 선입관을 가지고 있어서 자신은 이미 치유되었고 회복될 것이 없다고 생각한다. 그러나 자신의 생각과는 다르게 다른 사람들과의 관계의 어려움과 감정적으로 힘든 일을 겪게 되면서 자신에게도 회복이 필요하다는 것을 깨닫게 된다. 회복 사역은 모든 사람들을 정상적인 그리스도인으로 인도할 수 있으며 영적으로 성숙하게 할 수 있는 중요한 사역이다.

기독교 회복 사역의 창시자로 알려져 있는 미국 풀러신학교의 데일 라이언(Dale Ryan)[8] 교수는 회복 사역에 대하여 다음과 같이 말하였다. "회복 사역은 다양한 신학적 배경에서 시작되고 발전했다. 따라서 단일적인 신학적 특성이 있다고 말하는 것은 위험하다. 회복은 아이디어가 아니라 행동적 특성이 있기 때문이다. AA는 '생각만으로 옳은 삶을 살 수 없다. 옳은 삶을 살아야 올바른 생각을 가질 수 있다.' 고 말한다. 그것은 12단계이지 12아이디어가 아니다. 이런 행동 지향적 특성 때문에 많은 신학적 배경에서 회복이 자리 잡을 수 있다. 중요한 것은 신학적으로 어떤 입장을 취하든지 회복 사역의 모습이 각각의 신학 특성에 독특하게 나타난다는 것이다."[9] 데일 라이언의 말처럼 회복 사역은 다양한 신학적 배경에서 시작되고 발전되고 있다. 그러나 회복의 과정에 있어서는 공통적인 원리가 있다고 데일 라이언은 말한다.

첫째 원리는 '문제가 있다'는 것이다. 회복이라는 말은 무엇으로 부터의 회복이기 때문이다.

두번째 원리는 '내가 문제다'라는 태도이다. 회복을 향한 여정은 나에게 문제가 있다는 인식이 없다면 시작할 수 없다. 내 문제에 초점을 맞추기 시작하면 회복은 빨라진다. 회복을 위해서는 나부터 변화해야 한다.

세번째 원리는 '회복하는데 시간이 걸린다' 이다. 누구든지 빨리 회복하고 싶고 문제를 빨리 회복하려고 한다. 그러나 회복은 느리고 시간이 걸린다.

---

8. 미국 풀러신학교의 회복 사역 담당교수로, 중독, 학대, 트라우마 치료 분야의 전문가로서 회복 사역의 이론과 실제를 겸비한 학자이다. Christian Recovery International 대표를 지냈으며, 한국 출간도서로는 중독 그리고 회복(예찬사) 이 있다.
9. Dale Ryan, *중독 그리고 은혜*, 정동섭 역 (서울: 예찬사, 2005), 61.

네번째 원리는 '회복은 관계가 있어야 한다' 이다. 변화를 원한다면 관계 속에 있어야 한다. 사실 중독의 대부분은 역기능의 관계 속에서 얻어진 것이다. 그런데 역기능적인 것을 없애는 유일한 방법도 역시 관계이다. 건강한 관계를 통해 순기능을 경험할 수 있다.

다섯 번째 원리는 '회복은 영적인 여정' 이다. 알코올 중독자가 알코올을 제거했다고 해서 문제가 해결된 것은 아니다. 중독은 그것보다도 더 심층적인 문제이기 때문이다. 중독으로 부터의 회복에서 금주는 작은 부분에 불과하다. 정말 필요한 것은 영적인 변화이다.

마지막 원리는 '회복될 수 있다.' 이다. 회복의 과정을 겪으면 회복이 불가능해 보이는 단계가 있다. 그러나 회복은 분명히 있다. 하나님께서 포기하지 않으시기 때문이다.[10]

데일 라이언의 주장은 회복 사역의 현장에 있는 사역자들에게 깊은 통찰력을 제공해 준다. 그리고 회복의 과정 가운데 있는 사람들에게 도움이 된다.

회복의 신학은 다음과 같은 특징들을 지닌다.

첫째, '함께하는 공동체'이다. 회복 사역은 자신의 아픔을 극복한 사람들과 아직 고통가운데 있는 사람들이 함께하는 사역이다. 먼저 회복이 된 사람과 아직 회복이 되지 않은 사람, 정서적으로 강한 사람과 연약한 사람, 신앙생활이 오래된 사람과 오래되지 않은 사람들이 함께 회복해 가는 사역이다. 성경말씀 고린도후서 1장 4절에 보면 사도 바울은 "우리의 모든 환난 중에서 우리를 위로하사 우리로 하여금 하나님께 받는 위로로써 모든 환난 중에 있는 자들을 능히 위로하게 하시는 이시로다"(개역개정)라고 권면한다. 즉, 하나님께서 성도들을 환란 가운데 버려두지 않고 위로하시는 것은 성도들로 하여금 하나님을 전적으로 의뢰하게 할 뿐만 아니라 환란에 처한 다른 사람을 위로하게 하기 위함인 것이다. 하나님의 위로를 받은 사람들은 하나님의 사랑으로 충만하게 되고, 환란에 처해 있는 다른 사람들에게도 하나님의 위로를 전달할 수 있게 된다. 사도 바울의 말씀처럼, 먼저 하나님의 위로를 받아 회복된 사람들이 아직 회복의 과정 가운데 있는 사람들을 위로하며 돌봄으로 말미암아 함께 회복해 가는 것이 회복사역이다.

10. Ryan, *중독*, 31-38.

둘째, '전적인 은혜'이다. 회복은 인간의 힘이나 노력이 아니라 하나님의 전적인 은혜가 필요하다. 하나님의 전적인 은혜가 아니면 온전한 회복이 이루어질 수 없기 때문이다. 개인의 힘과 의지로는 완전하게 회복되기 어렵지만 하나님의 은혜는 완전한 회복을 가져다 줄 수 있다. 하나님의 은혜만이 모든 중독과 학대와 외상의 해답이 될 수 있다. 사회단체나 사회 기관에서 이루어지는 회복의 프로그램들은 부분적인 회복을 가져올 수 있다. 그러나 오직 하나님의 은혜만이 한 사람을 온전하게 회복시킬 수 있다.

셋째, '무조건적인 사랑'이다. 에베소서 3장 17절에서 19절까지의 성경 말씀을 보면 "사랑가운데서 뿌리가 박히고 터가 굳어져서….. 그리스도의 사랑을 알고….. 그 너비와 길이와 높이와 깊이가 어떠함을 깨달아"라고 권면하고 있다. 회복을 농사를 짓는 것에 비유하고 있다. 즉 회복은 하나님의 사랑 가운데 깊이 뿌리는 박히는 것이다. 하나님의 사랑 가운데 뿌리 박힌 사람은 그 사랑을 다른 사람에게 나누어 줄 수 있는 능력이 있다. 회복이 되기 위해서는 그 사랑을 받아들이고, 사랑의 어떤 것인지를 깨닫고, 하나님의 충만하심에까지 자라가야 한다.

2. 회복 사역의 역사

회복 사역의 역사는 '알코올 중독자 치료를 위한 익명의 그룹'(AA, Alcoholic Anonymous Group)으로부터 시작된다. AA그룹은 1935년 윌리엄 윌슨(William Griffith Wilson – Bill Wilson) 과 로버트 홀브루크 스미스(Robert Holbrook Smith – Dr. Bob Smith) 박사에 의해 시작되었다. 윌슨은 1934년 과도한 음주로 인하여 병원에 입원해 있는 동안 '익명의 알코올 중독자 모임'을 생각해 내었다. 그는 병원에 있는 동안 영적인 경험을 통하여 알코올에 대한 욕구를 제거할 수 있었다. 그는 자신이 경험한 것을 바탕으로 다른 사람들의 음주 문제도 해결해 주려고 시도하였다. 그 시도에 동참해 준 사람이 스미스 박사였는데, 4년 후 윌슨과 스미스는 12단계와 영성을 바탕으로 한 알코올중독 회복프로그램을 담은 'Alcoholic Anonymous'라는 책을 발간하게 된다.[11] 윌슨은 여러 가지 다양한 자료들을 첨가하여 AA 프로그램을 발전시키고 또 기록하였다. 그리고 AA 프로그램의 기독교적 기초를 놓은 사람은 영국에서 시작된 옥스포드 그룹(Oxford Group)의 지도자였던 회중교회 목사 사무엘 슈메이커 2세(Samuel Moor Shoemaker, Jr)

---

11. Friends in Recovery, *성인아이 치유를 위한 12단계*, 노용찬, 유재덕 역 (서울: 글샘, 1996), 4.

이다. 샘 슈메이커 목사의 복음 전도를 위한 6가지 원리는 AA의 12단계 프로그램의 기초가 되었는데, 그것은 다음과 같다.

첫째, 사람들은 교회를 통하여 하나님을 발견한다.

둘째, 사람들은 자신들의 욕구를 통하여 하나님을 발견한다.

셋째, 사람들은 다른 사람의 신앙을 보는 것을 통하여 하나님을 발견한다.

넷째, 사람들은 하나님의 말씀에 대한 설교를 통하여 하나님을 발견한다.

다섯째, 사람들은 다른 사람에 대한 개인적인 증거를 통하여 하나님을 발견한다.

여섯째, 사람들은 그리스도인들이 믿는 바대로 살아갈 때에 그곳에서 하나님을 발견한다.

윌슨과 스미스는 옥스포드 그룹에 동참한 후, AA프로그램을 기초로 하여 성경을 바탕으로 한 12단계 구도를 완성한다. 옥스포드 그룹의 가르침은 다음의 기본적인 6가지 원리에 기초하고 있다.

첫째, 사람은 모두가 죄인이다.

둘째, 사람은 변화될 수 있다.

셋째, 변화 받기 위해서 우선적으로 요구되는 것은 죄의 고백이다.

넷째, 변화된 영혼은 직접적으로 하나님께 나아갈 수 있다.

다섯째, 기적의 시대가 도래하였다.

여섯째, 변화된 사람은 다른 사람을 변화시킬 수 있다.

윌슨은 AA 그룹의 철학에 옥스포드 그룹의 원리를 통합하여 자신을 치료 함은 물론 다른 사람들을 예수 그리스도께로 인도하기 위한 12단계를 완성하게 된다. 이 12단계는 AA 그룹의 12단계에 성경 말씀을 통합시켜 정서적인 치유뿐만이 아니라 영적인 성장까지 이룰 수 있도록 계획되어 있다. 분명한 것은 12단계는 알코올 중독자들뿐만이 아니라, 다른 형태의 역기능가정에서 성장한 성인 아이(Adult Child) 모두에게 적용될 수 있다는 것이다.[12]

12. Friends in Recovery, *성인아이*, 4-8.

a. AA의 12단계

1단계. 우리는 알코올에 무력 했으며, 우리의 삶을 수습할 수 없게 되었다는 것을 시인했다.

2단계. 우리는 우리보다 위대하신 힘이 우리를 본 정신으로 돌아오게 해 주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.

3단계. 우리는 우리가 이해하게 된 신의 보살핌에 우리의 의지와 삶을 맡기기로 결정했다.

4단계. 우리는 철저하게 그리고 두려움 없이 우리 자신에 대한 도덕적 생활을 검토했다.

5단계. 우리는 솔직하고 정확하게 우리가 잘못했던 점을 신과 자신, 또 다른 사람들에게 시인했다.

6단계. 우리는 신께서 우리의 모든 성격상 결점을 제거해 주시도록 완전히 준비했다.

7단계. 겸손한 마음으로 신께서 우리의 결점을 제거해 주시도록 간청했다.

8단계. 우리가 해를 끼친 모든 사람의 명단을 만들어서 그들 모두에게 기꺼이 보상하기로 결심하였다.

9단계. 어느 누구에게도 해가 되지 않는 한, 할 수 있는 데까지 어디서나 그들에게 직접 보상했다.

10단계. 자신에 대한 검토를 계속하여 잘못이 있다면 즉시 시인했다.

11단계. 기도와 명상을 통해서 우리가 이해하게 된 신과 의식적인 접촉을 증진하려고 노력했다. 그리고 우리를 위한 그의 뜻만 알도록 해 주시며, 그것을 이행할 수 있는 힘을 주시도록 간청했다.

12단계. 이러한 단계들의 결과, 우리는 영적으로 각성 되었고, 알코올중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 일상의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 했다.[13]

---

13. Alcoholics Anonymous World Services, *12단계와 12전통* (서울: 한국 A.A., 1989), 7-12.

b. 12단계의 기독교 버전

1단계. 우리는 '삶을 지배하는 문제'에 대해 무력하며, 스스로 삶을 조절할 수 없음을 깨닫고 시인했다. (롬 7:18)

2단계. 모든 능력의 근원이신 하나님이 우리를 온전한 모습으로 회복시킬 수 있음을 믿게 되었다. (빌 2:13)

3단계. 하나님의 돌보심에 우리의 의지와 삶을 맡기기로 결정한다. (로마서 6장 13절)

4단계. 철저하고 두려움 없이 우리의 도덕적 목록을 검토했다. (애 3:40)

5단계. 솔직하고 정확하게 우리가 잘못했던 점을 하나님과 자신, 또 다른 사람에게 시인했다. (약 5:16)

6단계. 하나님께서 우리의 이러한 성품적 결함을 제거해 주시도록 준비를 철저히 했다. (약 4:10)

7단계. 겸손한 마음으로 하나님께서 우리의 결함을 제거해 주시도록 간청했다. (요일 1:9)

8단계. 우리가 해를 끼친 모든 사람의 명단을 만들어서, 할 수 있는 데까지 어디서나 그들에게 기꺼이 보상할 용기를 갖게 되었다. (눅 6:31)

9단계. 누구에게도 해가 되지 않는 한, 할 수 있는 데까지 어디서나 그들에게 직접 보상했다. (마 5:23-24)

10단계. 지금까지의 단계를 통해 배운 것을 날마다 계속적으로 실천한다. (고전 10:12)

11단계. 묵상과 기도를 통해 하나님과의 관계를 견고하게 하기 위해 노력한다. (골 3:16)

12단계. 이러한 단계로서 생활해 본 결과, 우리는 영적으로 각성되었고, 다른 사람들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 생활의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 했다. (갈 6:1)[14]

프랭크 미너스(Frank Minirth)는 12단계에 대하여 다음과 같이 말한다.

14. Builders, *하나님과 동행하며*, 8.

첫째, 12단계 프로그램은 모든 그리스도인들이 매일 실천할 수 있는 영적인 헌신, 성장, 제자도를 위한 프로그램이다.

둘째, 12단계 프로그램은 어떤 문제나 욕구를 가지고 있는 모든 사람을 돕고, 그들에게 전도할 수 있는 프로그램이다.

셋째, 12단계 프로그램은 거식증이나 대식증, 일중독, 약물중독, 알코올중독, 마약중독 등과 같은 강박적-충동적인 행동을 극복할 수 있도록 사람들을 도울 수 있는 프로그램이다.15

신학자이며 철학자인 달라스 윌라드(Dallas Willard)는 인간의 영적 변화를 위하여 AA를 다음과 같이 말한 바 있다. "역사상 AA프로그램은 교회와 기독교 전통과 밀접한 조화를 이루었다. 이제 그것은 그리스도인의 표준 생활 노선으로서의 영성 개발을 다분히 잃어버린 교회에 돌려 줄 것이 많다. 개인이든 단체든 영성 개발의 모든 성공적 계획은 사실 AA프로그램과 매우 비슷할 수 밖에 없다. AA프로그램이 기독교적 근원에서 시작됐고 거기서 힘을 얻었다는 데는 의심의 여지가 없다. 당시 기독교 기관들이 마땅히 채워 주었어야 하되 그러지 못한 필요에 부응하기 위해서였다."[16]

12단계는 알코올 중독자들의 치유와 회복을 돕기 위해 시작한 사역이며 현재 전 세계에 널리 알려져 있다. 강박적이며 충동적인 행동의 치유에 있어서 효과적인 것으로 입증되었고, 그리스도인들의 영성 개발과 성장을 위한 프로그램이다. 그러나 12단계는 기독교의 가장 근본적인 원리에 기초를 두고 있는 하나의 지침일 뿐이지 만병통치약이 아니다. 12단계가 개인의 모든 문제를 해결해 주거나 온전케 해 주는 도구가 아니다. 12단계가 회복이 필요한 사람들을 도울 수 있는 좋은 방법이기는 하지만 부작용도 있는 것을 보게 된다. 12단계 훈련에 참여한 사람들이 훈련이 끝난 이후에 다시 옛날로 돌아가는 경우도 있고, 12단계 안에 머물러 있으면서 반복된 습관의 문제가 해결되지 않는 사람들을 보게 된다. 뿐만 아니라 12단계 훈련을 받은 사람들 가운데 영적인 성장이 되지 않거나, 영적으로 더 나빠지는 경우도 보게 된다. 지금까지 12단계가 많은 사람들을 회복시키는데 좋은 방법이지만 이제 12단계보다 더 영적이고 효과적으로 사람들을 회복시킬 수 있는 훈련이 요구되어지고 있다.

---

15. Friends in Recovery, *성인아이*, 6.
16. Dallas Willard, *마음의 혁신*, 윤종석 역 (서울: 복있는 사람, 1998), 139.

교회 내의 중독자와 학대 받는 사람들, 심각한 외상으로 인하여 고통을 당하는 사람들을 위한 이른바 '회복운동'이 1980년대 이후에 미국을 중심으로 일어나고 있다. 특히 미국의 새들백 교회(Saddleback Church)의 회복 사역인 '회복 축제'(Celebrate Recovery)는 다른 교회들에게 지대한 영향을 미치게 되었다. 새들백교회의 담임목사인 릭 워렌(Rick Warren)은 '회복으로 가는 길' 이라는 그의 책에서 예수님께서 산상수훈에서 말씀하신 팔복을 통한 회복의 8가지 원리를 제시한다. 이 8가지 원리들은 12단계를 축소한 것이다.

c. 회복의 8원리

원리1: 내가 하나님이 아니라는 사실을 인식하라(Realize). 잘못을 저지르는 성향을 극복할 힘이 내게 없으며 내 삶을 스스로 통제할 수 없다는 것을 인정하라. "심령이 가난한 자는 복이 있나니"(마 5:3상)

원리2: 나에게는 하나님이 계시고, 나는 하나님께 소중한 존재이며, 나를 회복시킬 능력이 하나님께 있다는 사실을 진심으로 믿으라(Earnestly believe). "애통하는 자는 복이 있나니 그들이 위로를 받을 것 임이요"(5:4)

원리3: 내 모든 삶과 뜻을 예수님의 보살핌과 다스림에 맡기기로 의식적으로 선택하라(Consciously choose). "온유한 자는 복이 있나니"(5:5상)

원리4: 나의 잘못을 솔직하게 점검하고(Openly examine), 하나님과 나 자신과 신뢰하는 제삼자에게 고백하라. "마음이 청결한 자는 복이 있나니"(5:8상)

원리5: 하나님께서 내 삶 속에 일으키기 원하시는 모든 변화에 기꺼이 순종하고(Voluntarily submit), 내 인격의 결점들을 제거하실 때 겸손히 순종하라. "의에 주리고 목마른 자는 복이 있나니"(5:6상)

원리6: 나의 모든 관계들을 평가해 보고(Evaluate), 나에게 상처 준 사람들을 용서하며, 내가 다른 사람들에게 준 피해를 보상하라. 단, 예외는 그렇게 하는 것이 상대방이나 제삼자에게 오히려 해가 되는 경우이다. "긍휼히 여기는 자는 복이 있나니"(5:7상), "화평케 하는 자는 복이 있나니"(5:9상)

원리7: 매일 하나님과의 시간을 확보하여(Reserve) 자기 점검, 성경 읽기, 기도를 실천함으로써 내 삶에 대한 하나님의 뜻이 무엇인지 알고 그것을 행할 능력을 얻으라.

원리8: 나 자신을 하나님께 드려서(Yield) 나의 모범과 말로 다른 사람들에게 복음을 전하는 데 쓰임 받으라. "의를 위하여 박해를 받은 자는 복이 있나니 천국이 그들의 것임이라"(5:10)[17]

이상에서 살펴본 것처럼, 회복 사역의 역사는 익명의 알코올 중독자 모임인 AA그룹으로 시작되었다. AA의 12단계가 기독교 영성의 옷을 입고 교회가 하지 못하였던 사역을 하기 시작하였고 중독자들, 학대 받은 사람들과 외상으로 고통받는 사람들에게 도움을 주었다. 그러나 12단계가 사람들의 문제를 온전하게 해결하지 못하였고, 훈련 중간에 포기하는 사람들의 비율도 높았고, 삶의 변화가 일어나지도 않았다. AA에 참가하였으나 여전히 자신의 해결되지 않은 감정의 문제로 힘들어하는 사람들이 자신의 고통을 호소하게 되었다. AA의 12단계는 영적으로 성숙한 변화가 일어나지 않는 한계를 지니고 있었다.

온누리교회에서는 10여년 동안 12단계를 중심으로 회복 사역을 진행하면서 사역의 한계를 느끼기 시작하였고, 새로운 변화를 추구하게 되었다. 12단계가 중독자 중심의 회복 프로그램이라면 이제 누구나 와서 회복이 될 수 있는 일반적이고 보편적인 사역이 요구되었다. 한 개인의 인생 전체의 회복을 위한 사역, 삶의 변화를 가져올 수 있는 사역, 공동체가 함께 할 수 있는 사역, 기쁨으로 사역에 헌신할 수 있는 회복 사역의 모델을 찾게 되었다.

3. 온누리교회의 회복 사역

온누리교회 회복 사역(이하, 온누리 회복 사역) 에서는 모든 성도들이 건강한 하나님의 자녀로 자라갈 수 있도록 돕는 다양한 사역과 프로그램들을 진행해 오고 있다.

온누리 회복 사역은 크게 치유 사역과 회복 사역의 두 줄기로 이어져 왔다. 치유 사역은 대상자의 과거의 상처를 다루는 과거지향적인 프로그램이다. 과거에 경험하였던 상처와 고통을 치유 받는 것이다. 그리고 단기간에 이루어지는 사역이다. 그래서 치유 사역 프로그램은 단기간의 상처를 치유하는데 초점이 맞추어져 있다. 반면에 회복 사역은 건강한 인격체로의 회복을 지향하는 미래지향적인 프로그램이다. 단기간의 치유를 경험한 사람들이 미래에 건강한 정체성을 가진 사람으로 성장할 수 있도록 돕는

---

17. Rick Warren, *회복으로 가는 길*, 김주성 역 (서울: 국제제자훈련원, 2006), 234.

사역이다. 그래서 회복 사역은 연약한 사람들을 돕는 장기간의 시간을 필요로 하는 사역이다. 치유 사역과 회복 사역의 프로그램들은 정확하게 구분되어 지지 않고 서로 보완되어 연약한 사람들을 통합적으로 돕게 된다

온누리 회복사역에서는 먼저 요일 별로 다양한 회복 예배를 제공한다. 치유와 회복을 위한 맞춤 예배인 회복 예배는 자신의 참된 정체성을 찾기 원하는 사람들을 위하여 금요일 저녁에 모든 스탭들과 성도들이 함께 예배를 드린다. 다른 예배와의 차이점은 말씀의 내용이 치유에 초점이 맞추어져 있고, 치유 받고 회복된 성도들의 간증의 시간이 있다.

한마음 정신회복예배는 정신적으로 고통받고 있는 환우들과 가족들의 회복을 위한 예배이다. 정신질환이나 정신건강의 어려움으로 고통받는 환우와 가족들이 복음 안에서 하나님의 뜻을 이해하고 올바른 방법에 따라 치유되고 회복될 수 있도록 돕는 예배 공동체이다. 특히 한마음 정신회복센터는 교회 근처의 주택에 보금자리를 마련하여 주일 뿐만 아니라 평일에도 환우들의 쉼과 교제, 공동 생활을 통한 공동체 훈련, 사회적응에 필요한 재활 활동을 훈련하는 공간으로 사용되고 있다.

월요 어노인팅 집회는 육신의 질병으로 고통받는 사람들, 하나님의 기름 부으심을 통한 영적인 회복이 필요한 사람들을 위한 집회로써, 말씀 선포 후에 전체 기도와 개별 기도를 통하여 질병이 치유되고 간증이 있는 집회이다.

온누리 회복사역에서는 다양한 프로그램들이 진행되고 있다. 단기간의 치유를 제공하는 내적 치유 학교는 가장 오래되고 대표적인 치유 프로그램이다. 내적 치유 학교는 지금까지 57회가 진행되어 오고 있으며, 수 천명의 사람들이 온누리 내적치유학교에 와서 치유를 경험하였다.

프리덤 스쿨은 미국 타코마 지역에 있는 뉴송 교회(Newsong Church)에서 진행하는 'Jesus Ministry' 로 불리우는 학교로서 2008년부터 시작되어 2009년부터 오늘날 '프리덤 스쿨'로 명칭을 개명하여 진행하고 있다. 프리덤 스쿨이란 명칭 그대로 '진리가 너희를 자유케'하는 학교이다. 하나님이 창조하신 자신의 원래의 형상(Original Design)을 발견하고, 이를 왜곡시킨 성품적 결함으로 형성된 분노, 수치심, 수동성, 거절감, 두려움, 동반 의존 등의 견고한 진(Stronghold)들에 대해 4R 기도(Rebuke, Repent, Receive, Replace)를 통해 매일의 삶에서 진리를 받아들이고, 회개하고, 용서를 적용하며, 원수를

대적하고, 반대정신으로 새롭게 진리의 삶을 대체시켜 가는 회복의 과정을 배우기 위한 학교이다.

세대별 회복 사역인 어린이.부모 하트스쿨과 청소년.부모 성장 학교가 운영되고 있다. 어린이.부모 하트스쿨은 초등학교 1-6학년 어린이들이 자신의 감정을 알고 적절히 표현하며 자아존중감을 갖도록 돕기 위한 프로그램으로서, 미술, 음악, 놀이 등의 예술 매체와 예배를 통해 어린이의 회복을 돕는 프로그램이다. 청소년.부모 성장 학교는 중학교2학년에서 고등학교2학년의 청소년 전문가들의 강의를 통하여 부모와 자녀가 갈등하고 있는 문제를 인식하고 서로의 입장을 이해하고 의사소통을 배우면서 좋은 관계를 맺어갈 수 있도록 돕는 학교이다.

온누리 교회 상담센터에서는 그리스도인으로서 부부 문제, 가족문제, 대인관계의 어려움과 내면의 깊은 고통 등 특별히 전문적인 도움이 필요한 사람들을 위하여 기독교 상담가들의 도움을 받을 수 있다. 면접 상담을 통하여 신앙, 개인, 부부, 가족, 아동, 청소년상담 등을 받을 수 있으며, 법률, 세무, 암환자, 인터넷중독, 정신과 상담 등의 특수 상담을 받을 수 있다. 또한 MBTI(성격검사), MMPI(다면적인성검사), 애니어그램(성격역동검사), U&I(학습유형), K-MSI(결혼만족도검사), 진로탐색검사, 중독 성향 진단 등의 심리검사를 받을 수 있다.

그 외에도 치유사역자를 양성하는 치유사역자스쿨과 정서적인 성숙과 건강한 영성을 위한 EHS(Emotionally Healthy Spirituality, 정서적으로 건강한 영성) 프로그램이 진행되고 있다.

온누리교회는 2004년 새들백교회의 CR(Celebrate Recovery)을 도입하면서 본격적인 회복 사역을 시작하게 되었다. 새들백교회의 회복 사역은 철저하게 '지원 그룹'(Support Group)이라는 소그룹 원리와 12단계의 회복 원리를 따르고 있다. 소그룹원들은 자신의 어두운 비밀과 아픔을 고백하고 다른 사람들의 나눔을 들으면서 자신의 문제를 깨닫고 변화를 경험한다. '고백과 나눔'을 통해 회복의 여정을 걸어가도록 돕는 것이 회복 모임의 역할이었다.

온누리 회복 사역의 소그룹(지원 그룹)은 새 가족 반, 주제별회복학교의 과정을 거친다. 우선 매주 금요일 저녁 약 200명이 모이는 금요 회복 예배에 처음 온 사람들은 새 가족 반에서 3주간 교육을 받는다. 이때 회복 사역에 대한 소개 및 개인의 회복에

대한 가이드라인을 소개받는다. 3주간의 새 가족 반을 마치면 주제별 회복 학교를 들을 수 있다.

1단계 주제별 회복 학교는 자아 회복(10주), 행복 반(12주), 기쁨의 샘(14주)의 세 과정이 있다. 자아 회복 과정은 과거와의 화해를 주제로 한 회복 과정을 다룬다. 성장기의 상처를 하나님의 말씀 안에서 회복을 도모하는 것이다. 행복 과정은 상처와 수치심을 극복하고 회복 이후 하나님의 사랑을 누리는 삶의 추구를 다룬다. 기쁨의 샘은 하나님과의 친밀감을 느끼고 싶어하는 이들이나 우울증을 극복하기를 원하는 이들에게 개설된 과정이다. 이들 과정 중 하나를 이수하면 2 단계 프로그램을 수강할 수 있다.

2단계 주제별 회복 학교는 분노, 불안, 수치, 동반 의존 등의 과정이다. 1단계 주제학교에서 사람들이 자신의 내면적인 문제를 발견하게 되면 그에 따라 자신의 이슈에 따라 과정을 선택할 수 있다. 분노 그룹(14주)은 파괴적 감정을 하나님의 은혜를 통해서 극복하는 것을 다루며, 동반 의존(10주)은 타인의 감정 및 행동에 지나치게 의존하는 태도를 극복하고 독립적인 삶을 추구하는 것을 다룬다. 수치 그룹(14주)은 자신의 병적 수치심을 극복하는 것을 다룬다.

온누리교회는 15년째 회복 사역을 진행해 오면서, 전통적인 회복 사역에 있어서 몇 가지 문제와 한계점을 발견하였다.

첫째, 회복사역에서 치유 받는 성도들 중에서 중도 포기하는 비율이 증가하였다.

둘째, 소그룹으로 모여 있는 성도들이 영적으로 성장하지 않는 것을 보게 되었다.

셋째, 회복 사역에 참여하는 성도들 중에 심각하게 회복되어야 할 사람들도 있지만 그렇지 않은 사람들도 있는데, 두 그룹간의 충돌이 자주 일어났다.

넷째, 소그룹 구성원 간에 비밀유지가 유지되지 않아서 안전하지 않았다.

다섯째, 자신의 아픔을 고백하는 사람들이 수치심으로 교회를 떠나는 경우가 많아지게 되었다.

여섯째, 건강한 공동체를 이루며 성장하지 못하였다.

따라서 새로운 형태의 회복 사역이 요구되었다. 그것은,

-한국의 문화에 맞는 회복 사역

-과거의 문제에 집중하는 치유 프로그램을 넘어서서 미래지향적인 회복 프로그램

-치유가 필요한 사람과 그렇지 않은 사람들이 건강하게 교류할 수 있는 사역

-회복의 여정에서 낙오하지 않고 끝까지 남을 수 있는 사역

-자신의 감정을 조절하여 온유한 보호자로 성숙시킬 수 있는 프로그램

-하나님과 깊은 교류 가운데 영적으로 성숙하게 하는 프로그램을 통하여

성도들을 정서적, 정신적, 영적으로 건강한 그리스도인으로 만드는 회복 사역이 필요하게 되었다.

이러한 고민 가운데 온누리 회복 사역은 2010년 짐 와일더 박사의 인생 모델(Life Model)을 기초로 한 회복 사역을 접하게 되었다. 인생모델이란 잉태에서 죽음까지 인간의 발달을 설명한 이상적 지도(Map)로, 1990년대에 셰퍼드하우스에서 개발된 이래로 많은 책과 훈련 프로그램의 기초가 되었다. 인생 모델은 성경과 과학에 기초하여 어느 문화에나 다 적용되도록 설계되었으며 개인 정체성과 그룹 정체성이 어떻게 회복되는지 설명하고자 개발되었다.[18]

인생 모델은 어떻게 하면 당신이 속한 인생의 단계에서 성숙을 극대화시키고, 삶을 풍성히 누리지 못하도록 방해하는 요소들을 극소화 시킬 수 있는 실질적인 방법들을 가르쳐 준다. 인생 모델을 기독교적이라고 부를 수 있는 이유는 '구속'과 '성숙'의 개념을 나누어 보는 데에서 알 수 있다. 대부분의 사람들이 우리 모두가 성숙함에 이르는 것은 아님을 인정한다. 모든 사람들이 본래 의도되었던 풍성한 삶을 경험하기 위해서는 인간과 하나님, 상호간의 노력이 필요하다. 하나님은 인간이 감당해야 할 책임의 영역과 하나님이 맡으시는 책임의 영역을 구별하신다. 인간은 성숙에 대해 책임이 있고, 하나님은 구원에 대해 책임이 있으시다. 인생 모델은 인간이 풍성한 삶을 누리기 위해 다음의 다섯 가지가 필요하다고 본다.

1. 소속된 공동체
2. 생명을 주고받는 일
3. 장애로부터 회복될 수 있는 능력
4. 성숙
5. 자신의 정체성에 합당한 삶 살기

이 다섯 가지 요소는 우리가 평화로운 가정 안에서 자연적인 혹은 영적인 가족으로서 기쁨과 슬픔을 공유할 때 발달되는 것이다. 육체적인 성장이나 정서적인 성장, 가족의 성장, 공동체의 성장, 혹은 영적인 성장 중 어느 것에 대해 우리가 이야기하더라도 이러한 다섯 가지 요소들은 모두 적용된다.

---

18. James E. Wilder 외, *기쁨은 여기서 시작된다*, 윤종석 역 (서울: 두란노, 2015), 403.

인생 모델은 개인과 가족, 교회뿐 아니라 사는 동안 인간이 관여하는 공동체 모두가 온전함에 이르고자 할 때 필요한 기독교적인 청사진을 제공해 준다. 인생 모델은 상담, 회복, 목양, 기도, 내적 치유, 자녀 양육, 신체의 건강, 공동체 개발 등 대부분의 사역에 대해 동일한 접근 방법을 가지고 있다. 인생 모델은 국제적으로 약물 남용이나 외상 치료 프로그램 혹은 교회 사역에 사용된다. 또 선교단체들은 이 모델을 선교사 자녀들의 회복 프로그램을 위한 모델로 받아들였다. 외상과 학대의 희생자들을 돌보는 주요 사역 단체들은 인생 모델을 그들의 가르침의 일부로 받아들였고 널리 퍼뜨렸다. 인생 모델의 여러 내용을 활용한 결과, 오늘날 점점 더 많은 관련 책들과 영상들이 제작되고 있으며 여러 학회 및 훈련 프로그램들이 진행되고 있다.[19]

온누리 회복사역에서는 2015년부터 미국의 Life Model Works와 협력하여 다양한 훈련을 진행하고 있다. 인생 모델의 훈련 프로그램중의 하나가 TRST (Thrive: Relational Skills Training, 관계기술훈련) 이다. 관계기술훈련은 19가지 관계적 뇌 기술[20]과 임마누엘 라이프 스타일[21]을 통하여 사람들의 삶과 시간, 에너지를 소모시키는 두려움과 정서적 번민으로부터 자유롭게 하는 능력을 키우는 훈련으로 고안되었다.[22]

현재 온누리 회복사역에서 TRST프로그램으로 훈련받은 성도들을 통하여 회복의 간증들이 나타나고 있다. 지금까지의 전통적인 치유상담적인 방법이 아닌 영성과 심리학을 통합한 새로운 훈련이 다음과 같은 효과를 나타내고 있다.

- 기존의 회복사역으로 삶의 변화가 없었던 사람들에게서 변화가 일어나기 시작하였다.
- 모든 사람들이 쉽게 프로그램에 참여할 수 있게 되었다.
- 정서적인 치유와 함께 영적인 성장을 보이고 있다.
- 전문 상담가들 중에서 좋은 피드백이 있다.

---

19. James E. Wilder 외, *예수님 마음 담기*, 손정훈, 안윤경 역 (서울: 토기장이, 2015), 287-292.
20. 인생모델에는 우리의 정체성을 형성하는 뇌의 19가지 관계 기술이 들어 있다. 관계 기술을 관할하는 뇌 부위는 의식적 생각보다 빨리 작동하므로, 계획이나 의지나 선택을 통해서는 기술이 시행될 수 없다. 관계 기술은 책이나 비디오나 컴퓨터나 웹캠으로는 학습될 수 없고, 기술을 이미 갖춘 사람과 얼굴을 마주 대하는 교류를 통해서만 가능하다. 얼굴을 마주 대하고 교류할 때도, 관계 기술이 전수되려면 훈련하고 훈련 받는 두 사람의 뇌 사이에 기쁨의 유대가 이루어져야만 한다. (Wilder 외, *기쁨은 여기서 시작된다*, 407.)
21. Life Model의 Chris M. Coursey 가 시작한 용어로 하나님의 지속적 임재 의식을 통해 형성해 나가는 그리스도인의 생활방식을 가리킨다.
22. James E. Wilder and Chris M. Coursey, *참된 정체성 Student Handbook* (서울: 온누리회복사역, 2018), 176.

- 자신의 감정을 조절할 수 있는 능력이 증가하였다.
- 자신의 경험한 효과에 대해 즉각적으로 반응하는 사람들이 많아졌다.
- 자신의 문제를 이야기하며 진정한 회복을 경험하는 회복 사역 스탭들이 생기기 시작하였다.
- 하나님의 임재 안에서 정서적인 회복이 빨라지는 사람들의 간증이 있었다.
- 과거보다 빠르게 기쁨으로 돌아오는 자신을 발견하는 사람들의 간증이 있었다.
- 수치심을 느끼지 않고 자신의 이야기를 고백함으로 회복을 경험한 사람의 간증이 있었다.

온누리 회복 사역은 다양한 사역과 프로그램들을 진행하며 다음과 같은 신학적 목표를 갖게 되었다.

첫째, 임마누엘 하나님과의 교류를 강조한다. 회복사역에서는 임마누엘의 하나님과 깊은 임재와 교류 가운데 이루어지는 회복의 삶을 강조한다. 단순히 좋은 프로그램과 다양한 사역을 체험한다고 해서 성숙한 그리스도인이 되는 것은 아니다. 나와 함께 하시는 하나님과의 지속적인 임재와 교류를 통하여 자신이 누구인지를 깨닫고 성장해 가야 진정한 회복을 경험할 수 있다.

둘째, 공동체 안에서의 성장을 중요시한다. 공동체 안에는 믿음이 좋은 사람과 믿음이 연약한 사람이 함께 있어서 서로를 돌보며 섬기면서 성장해 갈 수 있다. 연역한 사람들이 공동체 안에서 돌봄을 받을 때에 회복을 경험할 수 있고, 공동체 안에 온유한 보호자들이 많아야 건강한 공동체로 성장할 수 있다. 따라서 회복이 필요한 사람들에게는 건강한 공동체가 좋은 안식처와 회복의 울타리가 된다.

셋째, 기쁨의 정체성을 강조한다. 예수님께서 제자들에게 주기 원하셨던 기쁨(요15:11)이 충만해야 회복될 수 있다. 기쁨이 빈약하면 불안과 두려움의 정체성을 갖게 되어서 회복하는데 어려움을 겪게 된다. 기쁨의 정체성을 위하여 훈련 되어야 성숙한 그리스도인으로 회복될 수 있게 된다.

C. 회복 사역의 통합적 접근을 통한 새로운 지평

이제 한국교회는 성도들을 전인적으로 성장하게 하는 보살핌이 필요하다. 교인들은 단순히 성경적인 지식을 습득하기 보다는 성경의 말씀을 자신의 삶에 적용해서 심리적인 문제 즉 우울, 불안, 중독 등의 문제에 실질적인 도움을 받기 원한다. 따라서 회복 사역은 과학적인 근거가 있는 프로그램을 선정하고, 체계적인 연구를 통하여 효과를 검증하고, 그 결과에 의거해서 우리 문화에 적합한 프로그램을 개발하여 한국 교회에 보급하여야 한다. 이를 위하여 다음과 같은 통합적 접근을 통한 회복사역이 필요하다.

첫째, 성도들을 전인적으로 성장하게 하는 회복사역. 이제 교인들은 말씀으로 목양을 받는 것뿐 만이 아니라 정서적으로 돌봄을 받는 공동체를 원하고 있다. 이제 교회는 성도들이 전인적으로 성장할 수 있도록 도와야 하며, 성도들의 신앙이 양적으로 뿐 만이 아니라 질적으로도 성장하도록 도와야 한다. 전인적인 선교란 신체적, 심리적, 정신적, 영적, 즉 bio-psycho-social한 관점에서 교인을 돌보는 것이다. 이제 교회는 성도들을 전인적으로 건강한 그리스도인이 되도록 도와 주기 위한 보살핌이 필요하다.

둘째, 성도들이 영적, 심리적으로 성장할 수 있는 회복사역. 영성은 하나님과의 친밀한 관계, 즉 하나님과의 안정 애착을 의미한다. 연구 결과에 의하면, 인간 관계의 기본이 되는 심리적인 애착관계는 하나님과의 영성 즉 하나님과의 안정적인 애착관계에 영향을 준다. 하나님과의 관계에서 하나님께서 하시는 영역은 인간의 구원, 속죄, 및 대속이고, 인간을 향한 용서와 인간에 대한 은혜와 자비를 베푸심이다. 반면 인간은 자신의 심리적 성장에 대한 책임을 지고 심리적 성숙을 위해서 노력해야 한다. 어린 시절 학대를 경험한 사람들이나 상처 등의 문제가 있는 사람들은 건강한 사람으로 성장하기 어렵다. 특히 유아기 때에 안정적인 애착관계를 누리지 못한 사람들은 성장하면서 다른 사람들 과의 관계에 어려움을 갖게 된다. 따라서 인간은 자신의 애착관계의 문제가 무엇인지를 깨닫고 해결하려고 노력해야만 정서적으로 성숙하게 성장할 수 있게 된다.

셋째, 성도들의 자존감과 정신건강을 위한 회복사역. 자존감은 자신이 자신에 대한 가치가 있다는 생각과 느낌이다. 즉, 자기가 자기에 대한 태도와 신념이다. 자존감이 건강한 사람의 특징은 자아 정체성이 강하고 자신의 삶에 대한 주인의식을 가지고 생활한다. 또한 다른 사람의 비난이나 평가에 과잉반응을 하지 않으며, 다양한

사람들과 친밀한 관계를 맺는 사람이다. 이런 사람들은 정신 건강이 아주 건강하다. 그러나 정신 건강의 문제를 가진 사람들의 특징은 자존감이 매우 취약하다. 성도들의 자존감은 하나님의 사랑과 지지, 격려에 근거한다. 또한 임마누엘 하나님이 우리와 함께 계시면서 우리를 보혜사 성령님으로 상담하고 보살펴 주시는 은혜에 근거한다. 이제 교회가 성도들의 자존감과 정신건강을 돌봐야 할 때가 되었다.

TRST는 영성과 상담심리학을 통합적으로 훈련하도록 고안되었기 때문에 성도들의 영성 생활 뿐만 아니라 심리적인 안정에도 도움이 된다. 이 훈련은 하나님과 건강하게 애착관계를 맺게 해 주며, 자신의 감정을 조절하여 성숙한 그리스도인으로 성장하도록 도움을 준다. 또한 다른 사람과의 관계의 문제로 힘들어 하는 사람들에게 성숙한 관계를 유지할 수 있게 한다.

짐 와일더(Jim Wilder)박사와 크리스 코시(Chris M. Coursey)는 오랜 연구와 임상 훈련을 통하여 일생 동안 최적의 관계적, 감정적, 영적, 정신적인 건강을 얻기 원하는 사람들이 반드시 익혀야 할 19가지의 뇌 관계 기술을 계발하였다.

관계 기술은 우리의 삶과 이해, 동기, 시간, 분위기, 가치, 태도, 행동, 그리고 우리 안의 마음과 생각을 중심으로 일어나는 것은 무엇이든지 조정하도록 돕는 종합적인 능력(set of ability)을 말한다. 관계 기술은 타인의 삶에 어떤 일이 벌어지고 있는지에 대해 우리가 흔히 몇 마디 말로 표현하는 것보다 훨씬 더 많은 사실을 한 눈에 알게 해준다. 언제 침묵을 지켜야 하고 언제 목소리를 높여야 하는지 분별하게 해 준다. 반사회적 인격장애자처럼 행동하지 않도록 공감의 능력을 제공해 준다. 우리로 하여금 사랑받고, 이해 받으며, 특별히 대접받고, 적절히 교정되고 있다고 느끼게 해준다. 무언가가 잘못되었을 때 이전으로 다시 돌아갈 수 있도록 도와준다. 세상에서 어떻게 다른 사람들과 조화롭게 지낼 수 있는지 이해를 돕게 해줌으로써 동기를 부여해 준다. 관계 기술을 가진 사람들은 그러한 기술이 없는 사람들이 도무지 '감을 못 잡고' 있을 때에도 '감을 잡는다.' 최고의 관계 기술은 나 자신과 다른 사람들을 보고 대할 때 마치 하나님이 하시 듯 대할 수 있게 해준다.[23]

크리스 코시(Chris M. Coursey, 2017)는 TRST의 19가지 기술을 모두 습득하게 되면 다음과 같은 유익을 가져다 줄 것이라고 말한다. 그 기술은 우리를 서로 긴밀히 연결시켜 주어 문제들이 우리의 관계를 해치지 못하게 할 것이다. 갈등 가운데서도

23. Chris M. Coursey, *관계의 기술*, 손정훈 역 (서울: 두란노, 2017), 36.

여전히 관계를 잃지 않으며 스트레스를 받는 상황에서도 융통성을 발휘하게 될 것이다. 감정을 조절함으로써 창의적이고 의미 있는 방식으로 사람들과 끊임없이 소통하게 될 것이다. 자신의 가치를 표현하는 이야기들을 나누고 성품을 전달함으로써 듣는 자들로 하여금 주목받고 있으며 영감 받고 있다고 느끼게 할 것이다. 우리 안에 내성이 생겨서 고통 가운데 있을 때에도 스트레스와 아픔을 잘 견뎌낼 수 있게 될 것이다. 사람들과 교류할 때마다 우리의 관계는 명작을 그려 낼 수 있는 캔버스가 될 것이다.[24]

1. 19가지 관계기술

기술1: 기쁨을 나눈다. 비언어적인 얼굴 표정과 말투로 서로 기쁨을 증폭시키고, "함께해서 즐겁다"는 메시지를 전한다. 이 역량을 통해 유대가 맺어질 뿐 아니라 뇌도 강해진다.

-전문적 설명: 인간이 가장 간절히 바라는 긍정적 감정 상태를 우뇌 대 우뇌로 소통한다.

기술2: 자신을 가만히 진정시킨다. 기쁜 감정이든 혼란스러운 감정이든 감정 이후에 자신을 진정시키는 역량(샬롬)이야말로 평생의 정신건강을 예측할 수 있는 가장 확실한 지표다. 이런 사람은 스스로 에너지의 수위를 낮추고 필요한 휴식을 취한다. 스스로 안정감을 되찾는다. 자신을 추스르는 역량을 보면 평생의 좋은 정신건강을 가장 확실히 예측할 수 있다.

-전문적 설명: 부교감신경계의 자율신경에서 세로토닌이 요구에 따라 분비된다. 그래서 긍정적 감정 상태와 괴로운 감정 상태 둘 다를 가라앉힌다.

기술3: 둘 사이에 유대를 형성하고 애착을 동기화한다. 두 사람이 사고 공유 상태를 통해 더 가까워지 짐과 동시에 독립적으로 움직일 수 있다. 둘 다 만족을 얻는다. 안정된 유대를 이룬 사람들은 서로의 애착 중추를 동기화할 수 있다. 그래서 둘 다 만족을 얻는 순간, 더 가까이 다가갈 수도 있고 더 멀리 떨어질 수도 있다. 둘의 애착 중추가 동기화되면 이를 기반으로 뇌 기술과 그간 학습된 특성을 원활하게 전수할 수 있다.

24. Coursey, *관계의 기술*, 21.

-전문적 설명: 양방향의 유대가 이루어지면 두 사람의 애착 중추가 동시에 활성화된다(조절 중추 제1단계). 그 활성화에 힘입어 대상 피질에 사고 공유 상태가 형성된다(조절 중추 제3단계). 사고 공유 상태는 한 번에 한 사람과의 직접적인 대면 접촉을 통해서만 유지될 수 있다.

기술4: 감사를 불러일으킨다. 감사의 수위가 높은 감정 상태는 뇌와 신경계가 건강하게 균형 잡힌 상태와 거의 일치한다. 자신이나 타인 안에 감사의 감정을 강하게 불러일으키면 불쾌한 상태와 스트레스가 해소된다. 수유할 때 젖이 흘러나오면서 엄마와 아기가 둘 다 푸근한 만족감을 경험하는 것을 모유 사출 반사라고 하는데, 감사는 그것과 매우 비슷하다.

기술5: 가족 같은 유대인 세 사람의 유대를 형성한다. 내가 사랑하는 사람들이 서로 관계가 좋을 때 우리는 가족 같은 유대를 통해 기쁨을 느낀다. 세 방향의 유대를 통해 그들의 감정을 나도 경험하고, 그들이 우리의 관계를 어떻게 보는지 나도 알 수 있다. 두 성인 사이의 기쁜 유대는 커플 같은 유대다. 따라서 공동체에 기쁨을 가꾸려면 세 사람 이상의 유대가 필요하다.

-전문적 설명: 전전두피질은 세 가지 관점을 동시에 보유할 수 있는 역량이 있다(조절 중추 제4단계).

기술6: 고난과 주된 고통을 통해 마음의 특성과 핵심 가치를 파악한다. 애정이 깊으면 상처도 깊을 수 있다. 사람은 누구나 유난히 아프거나 껄끄러운 이슈들이 있게 마련이다. 거기에만 걸리면 늘 상처를 입기 쉽다. 이런 평생의 이슈들을 보면 각 개인의 독특한 정체에 필요한 핵심 가치를 파악할 수 있다. 애정이 깊을수록 상처도 큰 법이다. 가장 가치 있게 여기는 것일수록 많은 고통을 유발한다. 그래서 대부분의 사람들은 그런 특성을 보물로 보지 않고 짐으로 여긴다.

기술7: 동기화된 이야기를 한다. 뇌가 잘 훈련되어 있고 역량이 높고 과거에 끌려 다니지 않으면, 뇌 전체가 협력한다. 간단한 시험 기준이자 뇌를 훈련하는 방법은 이야기를 하되 뇌 전체의 협력을 요하는 방식으로 하는 것이다.

-전문적 설명: 우뇌 조절 중추의 총 네 단계가 협력하면 덤으로 좌뇌의 언어까지 우리의 경험과 조화를 이룬다. 정서적, 영적으로 막혔던 곳이 뚫리면서 뇌 전체가 동기화된 방식으로 작동한다. 이야기를 잘 선택하여 뇌를 시험하고 훈련하면 삶과 관계의 특정한 면들을 처리할 수 있다.

기술8: 성숙의 수준을 파악한다. 성숙의 이상적 기준을 알아야 자신의 발달 상태에 결손이 있는지 알 수 있다. 전반적이고 기본적인 성숙의 기준을 알면 다음 발달 단계의 과제가 무엇인지 알 수 있다. 매 순간 당면한 상황에서의 성숙의 기준을 알면 내가 방금 발생한 일에 자극되어 반사적으로 반응했는지 알 수 있다. 즉 내 발달 상태에 ‘구멍’이 있어 보충이 필요한지 알 수 있다. 자신의 성숙의 수준이 언제 떨어지는지도 잘 보아야 한다. 그러면 자신이나 타인의 정서적 역량이 언제 고갈되는지 알 수 있다.

기술9: 멈추어야 할 때를 알고 한숨 돌린다. 신뢰와 친밀한 관계를 유지하려면 상대가 짓눌리기 전에 또는 피곤해 할 때 내 쪽에서 잠시 멈추어 쉬어야 한다. 잠시 멈추어 숨을 고르고 재충전하는 시간은 몇 초밖에 걸리지 않는다. 비언어적 단서를 읽고 사람들을 쉬게 해주는 사람은 신뢰와 사랑을 보상으로 얻는다.

-전문적 설명: 뇌를 훈련하고 관계를 가꾸면 이해와 사고 공유 상태가 생겨난다. 하지만 그것이 가능하려면 둘 중 한 쪽이 피곤하거나 거의 짓눌리거나 너무 격하게 흥분되어 있을 때, 둘 다 사고를 잠시 멈추어야 한다.

기술10: 비언어적 이야기를 한다. 관계를 강화하고 갈등을 해결하고 세대나 문화 사이에 다리를 놓으려면, 이야기의 비언어적 부분이 말보다 훨씬 효과가 좋다.

-전문적 설명: 우뇌의 비언어적 조절 중추를 훈련하면 모든 타이밍 기술과 표현력을 기를 수 있다. 이를 통해 정서적, 관계적 역량을 잘 가꿀 수 있다.

기술11: 6대 감정에서 기쁨으로 복귀한다. 우리는 삶의 대부분을 기쁨과 평안 속에 살아간다. 하지만 일이 틀어질 때도 관계를 유지하며 고통을 가라앉히는 법을 배워야 한다. 혼란스러울 때도 관계를 잘 돌보면 혼란이 오래가거나 사람들을 몰아내지 않는다. ‘함께해서 즐겁지 않은’ 순간이 금방 해결된다.

-전문적 설명: 우리 뇌는 6가지 불쾌한 감정을 느끼도록 되어 있다. 분노, 두려움, 슬픔, 수치심, 혐오감, 절망감은 뭔가 일이 잘못되고 있다는 신호다. 관계를 유지하는 가운데 그런 감정을 진정시키는 법을 배워야 한다. 다만 회로가 각기 다르기 때문에 감정별로 따로따로 배워야 한다. 이 6가지 감정에 대해 훈련을 받으면 인간의 정서적 괴로움이 모두 망라된다.

기술12: 6대 감정 속에서 나답게 행동한다. 관계를 유지하려면, 혼란스러울 때도 즐거이 함께할 때와 똑같이 나답게 행동할 줄 알아야 한다. 분노, 두려움, 슬픔, 수치심,

혐오감, 절망감이 들 때 우리는 자칫 소중한 관계에 손상을 입히거나 관계를 회피할 수 있다. 훈련받지 못했거나 나쁜 본보기를 보았다면 그럴 수 있다.

기술13: 영안(靈眼)으로 하나님이 보시는 것을 본다. 희망과 방향을 얻으려면 상황과 자신과 타인을 볼 때 잘못된 모습만 볼 게 아니라 본연의 모습을 보아야 한다. 이런 영적 시각이 훈련과 회복의 길잡이가 된다. 용서도 사람들의 역기능보다 그들의 목적을 더 중요하게 보아야 가능하다. 용서할 때 우리는 비방 공동체가 아니라 회복 공동체가 된다. 하나님이 보시는 영적인 면들은 영안으로만 볼 수 있다.

기술14: '육신'을 멈춘다. 잘못된 '하나님 시각'은 그 순간 우리에게 옳아 보일 수 있으나 결국 비난, 탓, 정죄, 험담, 원한, 율법주의, 자기정당화, 독선을 낳는다. 헬라어로 육신(sarx)은 삶과 사람과 상황을 인간적 관점에서 본다는 뜻이다. 올바른 행위나 올바른 존재 양식을 내가 알고 있거나 규정할 수 있다는 이 확신은 기술13의 영안과 정반대다. 육신대로만 보면 인간은 자신의 행위 즉 실수의 총합이 되거나 남들의 기준에 맞추어지고 만다.

기술15: 교류를 지속하면서 자신을 진정시킨다. 얼굴에 나타나는 단서 특히 두려움을 보면 내가 언제 사람들을 너무 심하게 몰아붙이고 있는지 알 수 있다. '한도를 넘어서지' 않으면서 고에너지 상태를 유지하고 싶을 때가 있다. 꼭 그래야만 할 때도 있다. 간지럼을 태우다가도 멈출 때를 알아야 재미가 지속되는 것과 같다. 얼굴의 단서를 빨리 인식하고 반응하면 최적의 교류와 에너지를 유지할 수 있다.

-전문적 설명: 복내측 전전두피질의 사용은 제4단계의 일부인데, 여기에 부교감신경계의 지성 신경을 함께 사용하면 흥분 상태가 극단으로 가지 않게 조절할 수 있다. 이것은 자신을 완전히 가라앉히는 휴식과는 다르며, 높은 수준의 에너지로 활동하면서도 상대에게 위압감을 주지 않을 만큼만 자신을 진정시키는 것이다. 이런 방식을 쓰면 공격 충동, 성적 충동, 약탈 충동이 조절되어 해로운 행동을 피할 수 있다.

기술16: 교감신경과 부교감신경의 고에너지 반응과 저에너지 반응을 인식한다. 사람마다 고에너지 반응 아니면 저에너지 반응을 보이는 성향이 있는데, 그 성향이 감정과 관계에 대한 많은 특징적 반응을 강하게 좌우한다. 고에너지(감정에 기초한 아드레날린)로 반응하는 성향이 있는 사람이 누구이고 자꾸 뒤로 물러나려는 사람이 누구인지 알면, 내 사고를 상대와 더 잘 일치시킬 수 있다. 또한 나 자신의 반응 성향이 다양해져 더 유익을 끼칠 수 있다.

기술17: 애착의 유형을 파악한다. 어렸을 때 애착을 얼마나 잘 동기화하는가(기술3)가 우리의 성격에 가장 영속적인 습성을 남긴다. 이런 습성은 현실을 경험하는 방식을 바꾸어 놓는다. 한쪽 극단으로 우리는 감정이나 관계를 거의 중시하지 않을 수 있다. 반대쪽 극단으로 거의 항상 상처를 받으며 오로지 감정과 사람들만 생각할 수 있다. 심지어 나에게 필요한 바로 그 사람들을 두려워할 수도 있다. 이런 모든 요인이 우리의 현실을 왜곡하지만, 그 순간에는 그것이 현실로 느껴진다. 이런 왜곡된 부분들을 짚어낼 줄 알면 그것을 더 잘 보충할 수 있다.

기술18: 뇌의 고통과 부조화의 5단계에 따라 뇌가 정체되어 있는 부분에 개입한다. 뇌의 5단계 중 각 단계의 특징적 고통을 알고 있으면, 누군가가 정체되어 있을 때 문제를 정확히 짚어내고 해법을 모색할 수 있다. 고통의 유형을 보면 어떤 해법이 필요한지 잘 알 수 있다. 사람이 '흐트러져' 있거나 '무너지는' 중이거나 '정체되어' 있을 때를 가리켜 흔히 동기화의 상실이라 한다.

-전문적 설명: 뇌의 고통에는 5단계가 있는데 그중 네 단계는 우뇌의 조절중추에서 이루어지고 제5단계는 좌뇌에서 이루어진다. 각 단계의 특징을 알면 그중 한 단계에 정체되어 있는 때를 알 수 있다. 어떤 종류의 개입이 도움이 될지도 알 수 있다. 예컨대 설명은 제5단계에는 도움이 되지만 고소공포증 같은 제2단계의 두려움은 막아 주지 못한다.

기술19: 6대 감정이 섞인 복합적 감정을 처리하고 기쁨을 회복한다. 6대 부정적 감정 중 각각 하나씩으로부터 기쁨을 회복하고 나답게 행동할 수 있게 되었으면, 이제부터 6대 감정이 다양한 조합으로 섞여 있을 때도 기쁨을 회복하고 나답게 행동하는 법을 배울 수 있다. 수치심에 분노가 섞이면 굴욕감이 싹튼다. 두려움에 절망감(그밖의 거의 모든 감정도 마찬가지)이 섞이면 공포가 싹튼다. 이런 복합적 감정은 사람을 심히 고갈시킬 수 있고, 진정시키기가 어려울 수 있다.

19가지 관계 기술을 배우고 연습하여 삶에 적용하기 위하여 TRST (Thrive: Relational Skills Training)가 계발되었다. 관계 기술을 관할하는 뇌 부위는 의식적 생각보다 빨리 작동하므로, 계획이나 의지나 선택을 통해서는 기술이 시행될 수 없다. 관계 기술은 책이나 비디오나 컴퓨터로는 학습될 수 없고, 관계의 기술을 이미 갖춘 사람과 얼굴을 마주 대하는 교류를 통해서만 가능하다. 얼굴을 마주 대하고 교류할 때도, 관계 기술이

전수되려면 훈련하고 훈련 받는 사람 두 사람의 뇌 사이에 기쁨의 유대가 이루어져야만 한다.[25]

2. TRST의 과정

a. 참된 정체성 (THRIVE: True Identity) - 정상적인 리셋[26]

참된 정체성 과정은 사전 준비나 파트너가 필요 없으며 19 가지의 두뇌 기술 중 몇 가지를 배우고 실습하고 일상생활에 적용할 수 있다. 감사와 휴식과 같은 다양한 관계형 뇌 기술들을 통해 임마누엘 라이프 스타일을 이끌어 갈 수 있는 능력을 키우고 기쁨의 경험을 시작하는 장이다. 이 모든 것은 우리 곁에서 위로하시는 하나님을 인식함으로 평화롭고 기쁘게 사는 삶을 의미한다. 우리의 평범한 일상은 새로운 기쁨과 평화의 일상으로 변화된다.

새로운 두뇌 기술을 배우려면 시간, 연습 및 상호 작용이 필요하다. 책을 읽거나 비디오를 보면서 새로운 두뇌 기술을 배울 수 있기를 바라지만 이런 방법들에는 한계가 있다. 운동하기 위해 체육관에 가는 것과 마찬가지로, 두뇌 기술은 기쁨의 상태에서 실습을 통해 배우게 된다.

참된 정체성에서는 새로운 두뇌 기술을 배우기 위한 새로운 연습을 제공함을 통해 참된 기쁨을 경험하게 된다. 결국, 기쁨은 삶, 관계, 신앙, 그리고 감정과 정신 건강에 대한 자연스러운 상태이다. 기쁨이 일상(자연스러운 것)이 아닌 사람들을 돕는 프로그램이다. 참된 정체성은 당신의 두뇌가 다음에 집중하는 것을 훈련한다 :

-먹기 : 음식을 통해 기쁨을 쌓기.

-휴식 : 내 인생에 휴식을 추가하기.

-기도 : 임마누엘 (우리와 함께하시는 하나님)과 상호 작용하기.

-소유 : 관계를 더 넓게 유지하기.

-놀기 : 나의 생활 및 관계에 놀이를 추가하기

-나눔 : 예수님이 주신 마음으로 나누기

25. Wilder 외, *기쁨은 여기서 시작된다*, 407.
26. Wilder and Coursey, *참된 정체성*, 7-8.

b. Track 1: 긍정적인 정체성 (THRIVE: Positive Identity) - 기쁨과 휴식[27]

즐거움은 트랙 1에서 시작된다. 트랙1에서는 번성이 우리의 개인적 및 관계적 리듬의 조화와 어떻게 직접적으로 연결되어 있는지 배울 수 있다. 번성은 적절히 동기화 된 삶의 가시적인 표시이다. 관계가 끊어지고 오프라인 상태가 되면 우리는 지치게 되고 에너지 수준을 낮춘다. 트랙 1은 19 가지의 두뇌 기술 중 많은 부분에 대한 소개와 함께 기쁨과 잠잠히 하는 훈련을 제공한다. 임마누엘 순간을 연습하고 관계형 회로를 복원하는 방법 등을 배우게 된다. Track 1에서 성장을 위한 기쁨의 기술을 배우게 된다.

이 훈련을 하는 중에는 우리의 삶 속에 사랑과 애착이 부족함을 인지할 수 있다는 점을 아는 것이 중요하다. 우리는 의도적으로 그 빈 공간을 채우기 위해 일시적인 유대 관계를 제공하거나 창출하지 않는다. 우리의 목표는 기존 관계를 강화하는 것이다. 그러므로 누군가와 함께 오면 된다. 최근에 상실감이나 외로움을 느끼고 있다면 기쁨을 키우는 것이 고통을 시작할 수 있다는 점을 명심해야 한다.

준비: 바이올린을 연주하거나 산을 오르거나 골프를 치는 법을 배우고자 한다면 준비해야 한다. 새로운 취미에 대해 주의 깊게 연구하고 핵심요소를 공부하는 것이 성공적인 배움의 시작이다. 결국 바이올린을 집어 연습해야 한다. 조만간 골프 클럽을 잡고 필드에 나가 공을 쳐야 한다. THRIVE에서 우리는 당신이 참석하기 전에 당신이 완전히 준비되기를 바란다. 이런 이유에서, 훈련을 받을 수 있는 두 가지 길이 있다. 1 단계에는 온라인 커리큘럼과 함께 자료 및 비디오를 읽고 생활에 이론을 적용한다. 이 자료들은 배우자와의 실습을 위한 성경적 및 이론적 기반을 제공한다. 2 단계는 THRIVE에 도착하자마자 시작된다. 첫 번째 시간은 실습과 연습으로 시작된다. 훈련 중에는 강의나 적용하는 시간은 없다. 각 교육 과정에는 준비를 위한 특정 단계들이 있다.

c. Track 2 : 회복 탄력의 정체성(THRIVE: Resilient Identity) -기쁨으로 돌아가기[28]

트랙2에서는 번성의 실패가 어떻게 우리의 삶과 인간 관계에 영향을 미치는지 발견한다. 번성에 실패하는 것은 고통 속에서의 삶, 고통을 피하는 삶, 고통의 위험을

27. THRIVE today, “THRIVE Training, Track 1: Positive Identity,” 2017.4.1, https://thrivetoday.org/thrive-training/.
28. THRIVE today, “THRIVE Training, Track 2: Resilient Identity,” 2017.4.1, https://thrivetoday.org/thrive-training/.

피하는 삶을 의미한다. 이 번성 실패는 개발되지 않고 훈련되지 않은 통제 센터로 인해 생긴다. 복구는 성장 과정에서의 붕괴된 부분을 파악하고 복구하는 것으로 구성된다. 우리는 우리의 개인적 및 관계적 리듬이 동기화되지 않을 때 일어나는 일을 배우게 될 것이다. Track 2에서는 19 가지 기술을 사용하는 능력을 향상시킨다.

트랙2에서는 참가자에게 더 많은 능력을 요구한다. 각 참가자는 슬픔, 분노, 두려움, 혐오감, 수치심 및 절망과 같은 불쾌한 감정을 적절하게 처리할 수 있는 충분한 역량을 갖추고 기쁨을 경험해야 한다. 우리는 화합하는 접근법을 가르치고 교정을 위한 간단한 기술들을 소개할 것이다. 트랙 2는 트랙 1과 Basic Thrive Skills 스킬 가이드에서 이전에 기쁨을 경험 한 사람들을 위한 것이다. Track 2 참석자는 5 일간의 훈련의 일환으로 매일 준비 그룹 모임을 가지게 된다. 이 시간에는 참석자들이 12번 기술, 곧 자신과 같이 행동하는 것이 성경과 뇌가 알고 있는 각각의 기본적인 감정과 어떻게 관련되어 있는지를 토론하고 파악한다. 이런 종류의 훈련은 우리가 참된 정체성에 대해 강력하고 명확한 감각을 발달시키고, 화가 나거나 고통을 당할 때 그것이 어떻게 작동하는지를 이해하는데 도움이 된다.

일반적으로 참가자는 여섯 가지 큰 감정으로부터 기쁨으로 돌아오기까지 많은 교정 작업을 하게 된다. 이 교육은 동반자(부부)를 위해 마련 되었으므로 신뢰하는 파트너를 데려 와야 한다.

d. Track 3 : 나눔의 정체성 (THRIVE: Sharing Identity) 고통에 대한 해결책[29]

하이킹을 하면서 산으로 오르다 보면 목표에 너무 가까울 때 실망감을 느낄 때가 있다. 특히 정상에 도달하기 직전에 더욱 그렇다. 트랙 3은 관계형 기술 교육의 가장 고생스러운 과정 임에도 불구하고 많은 참석자들은 이 트랙이 가장 좋았다고 말한다. 그 이유는 고통의 해결책을 발견하는 순간 이전에 배운 모든 기술들이 모두 결합되기 때문이다. 트랙 3에서 참석자는 동기화되지 않은 제어 센터로 인해 생기는 고통스러운 결점을 명확하게 인식하고 해결하는 방법을 배운다.

29. THRIVE today, “Thrive Training, Track Three: Sharing Identity”, 2017.4.1, https://thrivetoday.org/thrive-training/.

이 훈련은 다른 사람에게 기술을 전수하는 방법, 비언어적 기술을 향상시키는 방법 및 두뇌의 명령 센터의 5 단계에서 특정 고통을 구별하고 해결하는 방법에 중점을 둔다. 트랙 3에서는 19 가지 기술을 연습할 뿐만 아니라 트랙 1과 2의 참석자를 교육한다.

트랙 3은 성인 수준 이상의 성숙 또는 그 이상으로 기능하는 이들을 위한 것이다. 우리는 THRIVE를 통해 2년 동안 적극적으로 기쁨을 키우고, 복잡한 감정 뿐 만 아니라 큰 여섯 가지 감정으로부터 기쁨을 회복한 참가자들을 준비시킨다. 당신의 THRIVE 조력자(Facilitator)가 당신의 정신, 마음 그리고 통증을 해결하는 5단계 등 더 많은 것을 훈련시켜줄 것이다.

II. Theological Framework 에서 한국교회의 문제점에 대하여 조사하였다. 한국교회는 놀라운 성장을 이루었지만 영적으로 성숙하지 못한 신학적인 문제점들도 살펴보았다. 한국교회가 건강한 교회를 만들어가고, 영적. 정서적으로 성숙한 그리스도인들을 양육하며, 정신적으로 고통받는 성도들을 돕기 위한 회복 사역을 살펴보았다. 회복 사역이 시작된 배경과 12단계를 중심으로 한 회복 사역의 역사를 살펴본 후에, 한국에서 오랫동안 회복 사역을 해 오고 있는 온누리교회의 회복 사역을 조사하였다.

결론적으로 한국교회의 성도들을 전인적으로 성장하게 하며, 성도들을 영적, 심리적으로 성장하게 할 수 있는 회복사역으로서 TRST (Thrive: Relational Skill Training)의 19가지 관계기술훈련을 소개하였다. 이제 Chapter 3. Literature Review 에서는, TRST (Thrive: Relational Skill Training) 프로그램의 뇌 과학적 배경, 인간의 성장과 애착의 중요성, 뇌 과학, 신학, 심리학의 통합적 접근 방법에 대하여 조사한 후에, 뇌 과학, 신학, 심리학과 영성의 통합적 접근에 대하여 살펴볼 것이다.

III. 문헌 연구

TRST 프로그램은 뇌 과학과 신학, 심리학을 통합하여 구성하였다(Wilder, 2005). 본 장에서는 연구와 관련된 뇌의 구성과 기능을 간단히 소개하고, Thrive 프로그램에서 강조하는 뇌의 4단계 통제 센터에 대한 부위들을 소개한다.

A. TRST (Thrive: Relational Skills Training) 프로그램의 뇌 과학적 배경

1. 뇌의 구조와 기능

뇌의 전체적 조직을 살펴보면 뇌는 뉴런이라는 세포로 구성되어 있는데, 뉴런들은 신경세포인 회백질(gray matter)과, 축색돌기와 보조 세포로 구성된 백질(white matter)로 구성되어 있다. 뇌의 대뇌피질(cerebral cortex)은 회백질로 구성 되어있고, 그 아래는 백질이 자리 잡고 있다. 뇌의 중심부에는 기저핵(Basal ganglia), 변연계, 간뇌가 있다. 뇌는 좌반구와 우반구로 구성되어 있고, 두 반구는 뇌량(corpus callosum)으로 연결되어 있다. 뇌는 뇌실(ventricle)이라는 움푹 파인 방을 여러 개 포함하고 있다. 뇌실은 뇌 척수액으로 채워져 있는데, 이 액은 뇌 내 대사 폐기물을 전달하고 메신저 신호를 전달하며 뇌를 보호하는 기능을 제공한다.[1]

MacLean의 삼위일체 뇌(tribune brain)[2]의 분류에 따르면, 파충류의 뇌인 뇌간(brain stem)은 맨 아래쪽 층에 위치한 원시적인 뇌로, 호흡, 심장 박동, 체온 등 기본적으로 생존에 직결되는 기능을 조절 한다. 포유동물의 뇌인 변연계(limbic system)는 정서, 수면, 주의 집중, 신체 조절, 호르몬, 성욕, 식욕 등 다양한 감정 반응과 운동 신경을 관리한다. 인간의 뇌인 대뇌피질(cerebral cortex)은 대뇌를 둘러싸고 있는2-3mm 두께의 뉴런 세포체로 된 층으로 온갖 감각 기관을 통해 들어오는 신체 외부의 자극들을 최종적으로 차단하고 종합하고 처리하여 그에 필요한 반응 명령을 내리는 부위이다. 언어 활동을 토대로 기억, 분석, 종합, 판단, 상상, 창조 등 인간 고유의 복잡한 정신 활동이 대뇌피질에서 일어난다.

---

1. Jamie Ward, *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience* 3rded (New York: Psychology Press, 2015), 20.
2. 삼위일체 뇌(Tribune Brain)는 Paul Maclean에 의해 제시된 진화학적 관점에서 본 인간의 뇌구조를 설명하기 위한 모델이다. 이에 따르면 인간의 뇌는 기본적인 진화의 과정에 따라 신경계의 틀에서 차례로 발달하여 왔다. 삼중뇌라고도 한다.

a. 뇌간 (brainstem)

뇌간은 신체로부터 입력 정보를 받아들여서 심장이나 폐 기능 등의 기본적인 과정을 조절하도록 다시 아래로 정보를 내려 보낸다. 뇌간은 심장박동과 호흡을 조절함으로써 신체의 에너지 수준을 통제하는 기능 외에도, 뇌간 위에 위치한 변연계와 피질 영역의 에너지 수준도 결정한다. 즉, 뇌간은 우리가 굶주렸는지 배가 부른지, 성적인 욕망에 몰리고 있는지 또는 성적으로 충족되어 편안한 지, 깨어 있는지 잠들어 있는지 등을 판단하면서 각성 상태를 직접 통제한다.

뇌간의 신경집합체는 또한 뇌와 신체에서 급격히 에너지를 동원할 필요가 있다고 여겨지는 상황에서도 기능한다. 소위 '투쟁-도피-경직(fight-flight-freeze)'으로 이어지는 반응은 위험이 닥쳤을 때 생존을 책임진다. 뇌간은 변연계나 보다 상위의 피질에서 이루어지는 평가 과정과 협력하여 위협을 맞았을 때 싸우거나 도망가기 위해 에너지를 동원해서 반응해야 할지 또는 무력감으로 경직되거나 기절을 함으로서 압도적인 상황에 대응할 것인지를 결정하는 중재자의 역할을 한다. 그러나 어떤 반응을 선택하든, 일단 생존 모드에 들어가면 이러한 반응성 때문에 다른 사람에게 마음을 열고 받아들이기가 상당히 어렵거나 불가능해진다.

뇌간은 또한 음식, 거처, 생산, 안전에 대한 기본적인 욕구를 충족시키려는 동기 체계의 근본을 이룬다. 우리가 어떤 특정한 방식으로 행동하려는 깊은 충동을 느낄 때는, 우리를 행동으로 내몰기 위해 뇌간이 그보다 상위에 있는 변연계와 긴밀하게 협조하며 작용하고 있을 가능성이 높다(Siegel[3], 2010).[4]

b. 변연계(limbic system)

변연계는 뇌간과 신체와 긴밀하게 협력해서 기본적인 충동뿐 아니라 정서도 만들어낸다. 변연계는 현재 처한 상황을 평가하기 때문에 이러한 정서 상태는 의미와 느낌으로 채워져 있다. 변연계가 제기하는 가장 기본적인 질문은 '이것이 좋은가, 나쁜가?'이다. 우리는 좋은 것을 향해 다가가고 나쁜 것으로부터 피한다. 이렇게 해서

---

3. UCLA의대 Daniel Siegel는 애착과 두뇌 발달과 관련한 최고의 통합 치료법에 대한 연구를 하였다. 그는 Shore의 계보를 이은 사람으로서 Shore의 이론을 확장했다. Siegel는 좌반구의 기능과 우반구의 조절중추 사이의 관계에 대한 연구에 탁월한 업적을 남겼다. 그는 발달과 기억, 애착스타일 그리고 상호 스토리텔링을 기반으로 하여 두뇌의 동기화 과정을 설명하는데 탁월한 연구를 하였다.
4. Daniel J. Siegel, *마음을 여는 기술*, 오혜경 역 (서울: 21세기북스, 2011), 44.

변연계는 행동을 유발(evoke motion)하는 감정(emotion)을 만들어내도록 돕는다. 주어진 순간에 우리에게 일어나는 일에 의미를 부여하고 그에 대한 반응으로 행동을 하도록 동기를 유발한다. 변연계는 또한 관계를 맺고 서로에게 정서적으로 애착을 형성하는 데에도 핵심적인 역할을 한다. 당신이 물고기나 개구리, 도마뱀 등을 길러봤다면 이처럼 포유류가 아닌 동물들은 당신에게나 서로에게 애착 되지 않는다는 사실을 알 것이다. 한편 고양이, 개는 포유류의 변연계를 지니고 있다. 그래서 그런 동물이나 인간은 애착을 형성한다. 우리는 이러한 포유류의 유산을 물려받았기 때문에 서로 연결되도록 만들어져 있다.[5]

변연계는 인간의 욕구, 정서 반응을 탐지하고 표현하는데 기여한다. 변연계는 공포스런 자극이나 위협적인 자극을 탐지하는데 관여하는 편도체(amygdala)와, 대상회(cingulate gyrus)의 일부가 포함되어 있다. 또한 해마(hyppocampus)도 포함되는데 이는 학습과 기억으로 중요한 역할을 한다. 편도체와 해마는 좌측과 우측 측두엽에 각각 하나씩 위치하고 있다.[6]

변연계는 또한 사실, 특정한 체험, 그러한 체험에 색깔과 질감을 더해주는 감정에 대한 기억 등 몇 가지 다른 형태의 기억을 형성하는 데 도움을 주기도 한다. 뇌하수체와 중앙 시상하부의 측면에 위치하고 있으며 편도체와 해마라고 불리는 두 개의 특정한 신경집합체가 이러한 면에서 집중적으로 연구의 대상이 되었다. 아몬드 모양의 편도체는 특히 두려움의 반응에 중요한 역할과 즉각적인 생존 반응을 하는 것으로 밝혀졌다. 해마는 지각영역에서부터 기억 저장소, 언어 센터에 이르기까지 뇌에 넓게 퍼져 있는 부분들을 하나로 엮어주는 역할을 한다. 이렇게 다양한 신경 점화 패턴이 통합되면서 순간순간의 체험은 기억으로 전환된다.[7]

c. 피질 하부

-기저핵(basla ganglia): 기저핵은 각 반구 안에 자리 잡은 큰 둥근 형태의 덩어리이다. 기저핵은 뇌의 중심부에 있는 시상을 감싸고 있으며 돌출되어 있다. 이 부위는 운동 활동 조절, 행동 프로그래밍, 그리고 행동 종료에 관여한다. 기저핵의

5. Siegel, *마음을 여는 기술*, 46.
6. Ward, *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience,* 27.
7. Siegel, *마음을 여는 기술*, 47.

구조는 미상핵(caudate nucleus. 길게 늘여진 고리 형태의 구조), 조가비핵(putman, 기저핵의 바깥 구조에 위치), 담창구(globus pallidus, 기저핵의 안 쪽 위치에 있음)가 있다. 미상핵과 조가비핵은 담창구로부터 가는 대뇌 피질의 입력 신호를 모아 통합시키고 담창구로 오는 신호를 시상으로 전달한다.[8]

-간뇌(diencephalon): 뇌의 내벽 측에 뚜렷하게 관찰되는 시상(thalamus)은 뇌의 중심부에 위치하고 있으며 상호 간에 연결된 달걀 형태의 물질이다. 시상은 감각 기관들(눈, 귀 등)과 대뇌 피질 사이를 연결하는 모든 감각 정보의 중요한 중계소 역할을 한다. 시상의 후측 끝 부분에는 외측 슬상핵(lateral geniculate nucleus)과 내측 슬상핵(medial geniculate nucleus)이 있는데 이는 각각 일차 시각 피질과 일차 청각 피질로 신호를 전달하는 감각 중계소이다. 시상 밑에 있는 시상하부(hypothalamus)는 체온, 배고픔, 갈증, 성적인 활동, 그리고 내분비 기능으로 신체성장 조절 등에도 관여하고 있다. 이 부위에 문제가 있으면 섭식장애, 성조숙증, 왜소증 또는 거인증이 나타나기도 한다.[9]

d. 대뇌 피질

대뇌 피질은 2개의 반구, 즉 좌 반구와 우 반구로 나누어진 두 장의 접힌 형태의 회백질로 구성되어 있는데, 표면은 진화적 발달과 함께 더 심한 굴곡을 갖게 되었다. 많은 굴곡을 가진 구조는 높은 단위 면적당 부피율을 만들어서, 보다 효율적인 공간 활용을 가능하게 한다. 대뇌피질의 돌출한 표면을 회(gyrus, 복수형은 gyri)라고 부르고, 들어간 부분을 구(sulcus)라고 한다. 대뇌 피질은 단 3mm정도의 두께를 가지고, 단면에서만 관찰이 가능한 여러 층으로 구성되어 있다. 대뇌 피질은 6개의 주요피질을 포함하는데 이 피질은 맨 나중에 발달되기에 신피질(neocortex)이라고 부른다. 이 밖에도 다른 영역으로는 대상회(cingulate gyrus)와 뇌섬엽(insula) 을 포함한 중간 피질(mesocortex)과 일차 후각 피질(primary olfactory) 및 해마(hippocampus)를 포함하는 이종 피질(allocortex)이 있다.[10]

8. Ward, *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience,* 26.
9. Ward, *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience,* 27.
10. Ward, *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience,* 24-25.

대뇌피질은 편의상 위치에 따라서 다시 두정엽(parietal lobe), 후두엽(occipital lobe), 측두엽(temporal lobe), 전두엽(frontal lobe)의 4개의 엽으로 구분 할 수 있다. 뇌 앞쪽의 전두엽은 고차원적인 정신과정, 운동 통제 등을 담당하고, 위 쪽의 두정엽은 육체성 감각 등을, 옆쪽의 측두엽은 청각과 기억 등을, 뒤쪽의 후두엽은 시각 등을 담당한다. 근육의 움직임을 지시하는 거의 모든 신경 활동은 동작피질에서 일어나고, 이들 부분을 제외한 대뇌피질 영역은 연합 영역으로 대뇌피질의 75%를 차지하는데 전두엽의 연합 영역은 문제해결, 계획, 판단 등을, 측두엽의 영역은 언어 등을 담당한다. 이들은 각기 다른 기능을 하지만 서로 독립적으로 작용하지 않는다. 말을 하는 것과 같이 간단해 보이는 행동을 할 때에도 여러 부위들이 상호작용하기 위하여 서로 협력한다.[11]

e. 중뇌

중뇌 부위는 여러 구조들로 구성되어 있는데, 특히 상구(superior colliculi)와 하구(inferior colliculi)는 회백질로 구성되어 있다. 상구는 시각, 청각, 그리고 촉각을 통합하고, 하구는 청각처리를 전문적으로 한다. 중뇌는 흑질(substantia nigra)이라 불리는 기저핵과 연결된 영역을 포함하는데 이 부위 세포들이 손실되면 파킨슨 병이 발생한다. 소뇌(cerebellum)는 운동 기능을 담당하고, 뇌교(pons)는 소뇌와 대뇌를 연결해 주고, 연수(medulla oblongata)는 뇌교로부터 돌출되어 척수와 합쳐지며 호흡, 심장박동, 그리고 수면주기와 같은 생존에 필수적인 기능을 조절한다.[12]

2. TRST 프로그램에서 강조하는 뇌와 그 기능

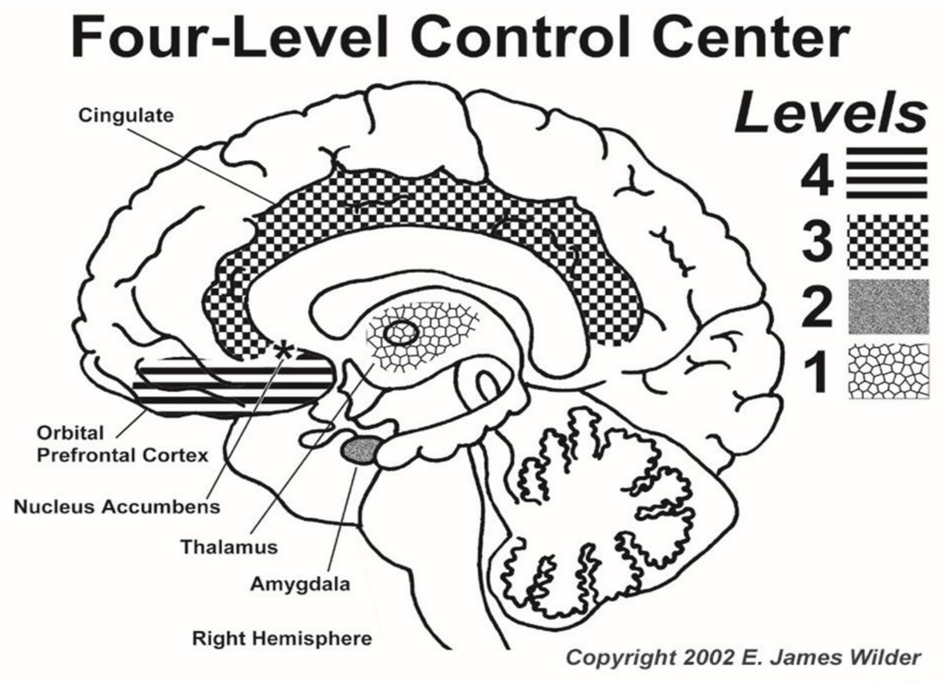
Wilder는 TRST프로그램을 개발하면서 뇌 과학과 신학을 접목해서 개발했다. 본 절에서는 Wilder가 TRST프로그램에서 강조한 뇌의 부분과 기능을 소개한다. Wilder는 Allan Schore[13]의 신경과학에 근거해서 뇌의 '4단계 통제센터'를 강조한다. Allan Schore는

11. 우미라, "뇌 과학 이론에 기반한 초등문학모형 모형 개발" (Ph.D. diss., 이화여자대학교 대학원, 2015), 8-9.
12. Ward, *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience,* 28-29.
13. UCLA의 의대교수인 Allen Shore는 정체성의 발달과 관련하여 유아의 두뇌 발달에 대해 폭넓은 연구결과들을 발표해 왔다. Shore의 두뇌 모델과 다른 학자들의 두뇌 모델과의 가장 중요한 차이점은 그의 모델이 위계적이라는 점이다. 그의 연구는 하위 수준에서 발생한 문제가 어떻게 상위 수중에 영향을 미치는지에 대해 설명해 주기 때문에 두뇌의 감정 통제센터가 발전해 나아가는 수준을 잘 보여준다. Shore의 뇌의 위계적인 3단계 구조는 Wilder의 인생모델에서 사용된 4단계 통제센터의 기초가 되었다.

인간의 뇌 중에서 좌반구는 언어, 분석, 사고 기능을 담당하지만, 우반구는 감정과 공간 지각 등을 주로 담당하는데, 그는 우반구가 어린 시절에서는 더 강한 영향력을 발휘하고 이후에도 정서를 담당하는 우반구가 영향력이 더 크다고 한다.

좌반구는 언어적 기능, 대상을 이야기로 말하고 묘사하고, 설명하고 논리를 추구한다. 이유를 찾고 원리를 추구하고, 확신된 믿음, 논리를 변화하기에 어려움을 보인다. 그러기에 반대되는 증거가 있어도 변화를 거부하는 경향이 있다. 오른 쪽의 경험이 있을 때 변화하는 경향이 있다. 우반구는 심상, 이미지와 관련이 있고, 비언어적인 표현에 민감하고, 뇌의 4가지 통제 센터에 관여한다. 감정과 정서에 관련이 있고, 영적인 체험, 신앙의 체험과 관련이 있고, 동시적 상호교류(Synchronize)와 관련이 있고 왼쪽 뇌의 변화에 영향을 준다.[14]

4단계 통제센터의 주된 기능은 감정을 느끼고 다른 사람들과 소통하는 것이다. 다른 사람과 원활하게 소통하면서 감정을 성숙하게 처리하는 것이 '고난을 잘 받는 것' 이다. 통제센터는 '관계'와 '기쁨의 연습'을 통해 자라나는 '기쁨의 정체성'을 관장한다.[15]-Wilder는 뇌의 '4단계 통제센터'를 다음과 같이 제시한다.



<그림1> 뇌의 4단계 통제센터
레벨4: 전두엽, 레벨3: 대상피질, 레벨2: 편도체, 레벨1: 시상과 기저핵

14. Edward M. Khouri, *새로운 시작 인도자훈련* (서울:온누리 회복사역 2017), 9.
15. James E. Wilder, "The Brain's Control Center," The Life Model, 2017.4.1, http://www.lifemodel.org/topic.php?rn=6&page=0.

a. 감정 및 애착 뇌 : 시상과 기저핵

인간은 영아 시기에는 좌뇌의 언어 기능보다는 우뇌의 시각과 정서 기능이 더 활발하게 작용한다. 이러한 과정에서 영아와 주 양육자인 어머니와의 안정 애착이 형성되면 특히 변연계의 발달이 잘 이루어지고 인간은 안정감을 얻게 된다. 안정 뇌가 건강하게 발달되기 위해서는 영아와 어머니와의 동시적 상호작용(synchronized interaction)이 필요하고, 어머니와의 기쁨을 경험하는 체험이 필요하다.[16] 영아는 안정 애착을 이루지 못하면, 회피, 불안정, 또는 혼란 애착을 형성하고, 애착의 고통을 느끼게 된다. 인간의 뇌는 고도의 스트레스 상황에서는 뇌의 활동을 중지하면서 일종의 위기 상황에 대처하기 위해서 에너지를 절약하기 위해 뇌의 활동을 중지한다. 이러한 상황에서는 대체로 우뇌가 활동을 하게 된다. 이러한 면에서 볼 때 우뇌가 상위에 존재한다고 볼 수 있다.

b. 위기관리 통제 뇌 : 편도체 [17]

인간은 외상을 경험할 수 있는데, A-Type외상은 성장과정에서 있어야 할 것이 결여 될 때, 결핍에서 오는 외상을 경험한다. 즉 애정 결핍, 방치 경험, 돌봄 결여 등이 장기간에 걸쳐서 발생하는 경우이다. 또한 생명의 위협을 당하는 폭력, 불의의 사고, 재난 등의 생명의 위협을 당하면 B-Type 외상을 경험한다. 외상을 경험하면 편도체가 시상을 자극해서 스트레스 회로를 작동한다. 즉 시상에서 뇌하수체, 부신을 통해서 코티솔과 아드레날린을 분비한다. 그러나 위기 상황이 종료 되면 우리 뇌는 원래 상태로 복귀 하지만, 스트레스 상태가 지속되면 우리는 신체적 문제와 감정적 소진의 문제를 가져 온다. 따라서 TRST프로그램에서는 뇌 과학을 이용해서 두뇌를 안정시키는 훈련을 제안한다.

c. 창조성 뇌 : 대상 피질

대상 피질은 주위를 융통성 있게 변형해서 적응하고, 인지적인 융통성, 적응력에 관계가 있다. 즉 한 생각에서 다른 생각으로 전환하고 다양한 선택 사항을 알아차리고

---

16. James E. Wilder, *트랙1 기쁨의 정체성 예비훈련* (서울:온누리 회복사역, 2018), 30-31.
17. James E. Wilder, *트랙1 기쁨의 정체성 예비훈련*, 41-45.

선택하고, 주어지는 상황에 맞게 적응하는 것을 관여한다. 특히 영아는 엄마와 동시적 상호작용을 통해서 발달한다.

대상 피질에 과부하가 생기면 지나친 걱정을 하고, 과거의 상처를 오랜 동안 간직하고, 한 생각에 빠져서 헤어나오지 못한다. 아동 청소년들은 반항적인 행동, 논쟁적인 행동, 비협조적인 행동을 한다. 성인들은 중독 행위(알코올중독, 약물중독, 섭식장애), 만성적인 통증, OCD (Obsessive-compulsive disorder, 강박장애) 경향, 섭식 장애와 분노 장애를 보인다.[18]

d. 자아 정체성 뇌: 전두엽

전두엽의 기능은 주로 초점과 집중하기, 예견하기, 평가 및 판단하기, 충동 억제와 통제하기, 조직화하기, 계획하기, 문제해결하기 등을 담당한다. 또한 경험을 통해서 학습하고 감정을 표현하고, 공감하는 능력도 여기에 속한다.[19] 전두엽에 문제 있는 사람들의 특징은 충동 억제가 안되고, 과잉행동을 하고, 만성적으로 일을 미루고, 시간관리가 안되고, 삶의 조직화가 안되고, 해야 할 일을 미루는 경향이 있다. 감정 표현하는 것이 어렵고, 오해를 많이 하고, 상황 판단력이 취약하거나, 어려움을 보인다. 경험을 통해서 학습하는 것에 어려움을 보인다. 특히 TRST프로그램에서는 하나님이 창조하신 본래의 모습으로 행동하지 못한다.

레벨	기능	해당 부위	질문
1	애착 관계유지 (Attachment)	시상,기저핵	“나는 혼자인가? 누군가 거기 없어요?”

18. Daniel G. Amen, *그것은 뇌다*, 안한숙 역 (서울: 브레인월드, 2008), 222-226.
임상 신경과학자이자 신경정신과 전문의인 Daniel Amen는 뇌 영상 촬영을 통해 정신의학의 수준을 혁명적으로 진보시켰으며, 그 성과를 인정받아 뇌의학과 행동의학 분야에서 세계적인 명성을 얻고 있다. Amen는 많은 문제들의 배경에 두뇌의 패턴이 공통적으로 작용하고 있다는 것을 발견하였다. 그는 자신이 연구한 뇌에 대한 지식을 바탕으로 광범위한 문제들에 대해 구체적인 해결책들을 제안한다. 특히 Amen는 성격장애와 관련된 문제들에 대하여 많은 연구를 진행하였다.
19. Amen, *그것은 뇌다*, 164-170.

2	상황을 평가 (Assessment)	편도체	"이 일이 좋은 건가요 나쁜 건가요? 혹 무서운 건 아닌가요?"
3	조율된 관계유지 (Attunement)	대상피질	"누군가 나를 이해하고 도와줄 분이 있나요?"
4	만족스러운 행동결정 (Action)	전두엽	"(예수 믿는)사람답게 행동하는 것은 무엇인가요?"

<표 1> 뇌의 통제센터

· 레벨1: 시상과 기저핵 영역으로 '애착 관계유지' 기능을 한다. 우리가 하나님께 불만이 있을 때에도 '하나님은 우리와 함께 함을 기뻐하신다'라고 확신하는 부분이다.

· 레벨2: 편도체 영역으로 모든 경험을 '좋다' '나쁘다'로 평가한다. 자신이 감당하기 어려운 안 좋은 경험을 스스로 단절, 분리시킨다. 그러나 이러한 단절 대신 하나님과 계속 교감하는 법을 배워야 한다.

· 레벨3: 대상 피질 영역으로 사고 공유 상태를 만든다. 그러나 자신이 감당하기 어려운 부정적인 감정에 짓눌리면 일시적으로 관계가 상실되어 혼자라는 기분이 들 수 있다. 이때는 하나님과 감정을 나누어야 한다.

· 레벨4: 전두엽 영역으로 우리의 안정적인 애착 반응이 실제로 얼마나 강렬한지를 인정하는 단계이다. 하나님의 인정을 경험하면 하나님 안에서 '나'라는 정체성을 통해 부정적인 감정을 헤쳐 나갈 수 있는 능력이 생긴다.

B. 인간의 성장과 애착의 중요성

애착(attachment)이란 용어는 Bowlby (1977)가 유아와 어머니의 유대관계를 설명하면서 처음 사용하였다. 애착은 한 개인이 자신과 가까운 사람들과 맺고 있는 강하고 지속적인 정서적인 유대 관계를 말한다. 생후 초기에 형성된 애착은 성장과정을 통해 양육자인 특정 대상을 포함하여 이외의 다른 사람들과의 관계에도 영향을 줌으로써 애착이 전 생애를 통해 지속될 수 있는 이원적 관계의 특성을 갖는다.[20] Bowlby에 의하면 아동이 부모에게 안전하게 애착을 형성하면 상호작용에서 즐거움을 느끼고, 곤경이나 불확실한 시기에 배우자와 함께 있으면 편안함을 느낀다고 한다. 예를 들면

20. John Bowlby, "The Making and Breaking of Affectional Bonds," *The British Journal of Psychiatry* 130, no.3 (Mar. 1977): 201-210, https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201.

안전 애착을 이룬 10개월 된 영아는 자신이 불안하거나 두려움을 느끼면 엄마에게 기어가면서 엄마 품에 안긴다.

애착 형성의 중요 요인은 양육자가 아기의 요구 신호에 대해 나타내는 반응의 민감성과 신속성 그리고 양육자와 유아의 접촉의 양이라고 한다. 이러한 관계는 양육자가 아동을 세심하게 관찰해서 아기가 깨어있을 때 아이에게 주목하고 같이 놀아주지만, 아이가 흥분하거나 피곤하면, 아이의 상태에 맞게 엄마가 차분하게 아이에게 쉴 수 있도록 반응을 해 준다. 이렇게 되면 아이와 주 양육자 간에 동시적인 상호작용을 이룰 수 있게 된다. [21]

1. 애착 유형

Mary Ainsworth는 아이를 낯선 상황에 노출한 후에 양육자가 짧은 시간 동안 아이와 분리해서 아이가 잠시 스트레스를 받는 상황을 연출하고, 아이와 양육자가 재결합을 할 때 아이가 어떤 방식으로 다시 양육자와 재 결합하는 가를 중심으로 아이의 애착 유형을 다음의 4가지로 분류했다.[22]

안정 애착(secure attachment) 유형의 유아는 어머니와 함께 있는 동안 주위를 적극적으로 탐색하고 호기심을 보이지만 어머니와 분리되면 들어날 정도로 혼란스러운 모습을 보일 수 있다. 그러나 어머니가 돌아오면 어머니와의 접촉을 통해서 스트레스를 완화하는 행동을 보인다. 미국의 경우 한살된 유아의 65%정도가 이 유형에 속한다.

회피형 불안정애착(insecure avoidant attachment) 유형의 유아는 엄마와 분리되었을 때에 스트레스를 덜 받지만, 엄마가 주의를 끌려고 해도 일반적으로 엄마를 무시하는 경향이 있다. 엄마와 재결합해도 엄마를 무시하고 회피하는 방식으로 대한다. 이 유형의 어머니는 아이가 자신의 계획이나 활동을 방해할 때 그것을 참지 못해 화를 내며 자녀의 요구에 적절하게 반응하지 않는다.[23] 한살된 미국 유아의 약 20%가 이 유형에 속한다.

저항형 불안정 애착(insecure resistant attachment) 유형의 유아들은 어머니가 곁에 있어도 불안해하며 탐색 활동을 잘하지 못하며 엄마와 가까이 있으려고 한다. 엄마가

---

21. Mary Ainsworth, "Attachments beyond Infancy," *American Psychologist* 44, no.4 (Apr. 1989): 709-716, http://doi.org/10.1037/0003-066x.44.4709.
22. Mary Ainsthworth, et. al, *Patterns of attachment*, 22-76.
23. Bylon Egeland, Ellen A. Farber, "Infant-Mother Attachment: Factors Related to its Development and Changes over time," *Child Development* 55, no.3(Jun. 1984): 753-77 https://doi.org/10.2307/1130127.

곁에 있어도 낯선 사람들을 경계하는 경향이 있다. 그러나 어머니가 떠나면 심각한 스트레스를 받는다. 그리고 어머니가 떨어졌다가 다시 돌아오면, 양가감정을 보인다. 즉 어머니가 다시 와서 반갑지만, 어머니가 자신을 혼자 남겨 둔 것에 화가 나서 어머니가 접촉을 시도해도 어머니에게 저항하는 경향이 있다. 한살된 미국 유아의 약 10%가 이 유형에 속한다.

혼돈형 불안정 애착(insecure disorganized attachment) 유형의 유아들은 약 5% 정도에 해당하는데, 이들은 낯선 상황에 가장 큰 스트레스를 받고 가장 불안정하다.[24] 이러한 유아들의 대부분은 이례적인 행동을 보이고, 부모가 있을 때 회피와 저항이 복합된 반응을 보인다. 이러한 반응은 어머니와의 접촉에 대한 욕구는 강하나 어머니로부터 구박을 받은 데서 오는 공포가 공존하기 때문에 나타난다. 대체로 이러한 유형의 유아는 엄마가 아이들을 적절하게 돌보지 못하거나 학대적인 상황에서 발생한다.

유아는 양육자와 상호작용을 통해 자신과 타인에 대한 관점을 가지게 되고 이를 토대로 여러 가지 탐색적인 활동을 수행한다. 즉 양육자가 온정적이고 유아의 신호에 민감하게 잘 반응해 주고 위협상황에서 일관성 있게 도움을 줄 때 유아는 자신이 지지와 도움을 받을 만한 가치가 있다고 인식함에 따라 자신이 필요할 때 다른 사람이 도와준다는 것을 믿게 된다. 이렇게 안정 애착을 형성했을 때 어머니나 양육자와 같은 애착 대상은 고통과 불편을 느낄 때 찾아가는 안식처가 되고 동시에 주변 세계를 탐색하는 안전 기지 역할을 하기 때문에 유아들은 애착 대상과 함께 있으려고 한다.[25]

2. 애착과 성인 행동과의 관계

Bowlby의 애착이론에서 가장 중요한 개념인 '내적 작동 모델(internal-working model)'은 초기 애착 경험이 평생을 통해 한 개인에게 영향을 주는 매커니즘이다. 즉 애착이 유아기와 아동기를 넘어 전 생애 동안 지속될 수 있음을 의미하는 중요한 개념이다. 내적 작동모델은 초기 양육자와 의 관계의 경험이 이후 가족 밖에서의 관계에

24. Louise Hertgaard, Megan Gunnar, Martha F. Erickson, and Mellisa Nachmias, "Adrenocortical Responses to Strange Situation in Infants with Disorganized/Disoriented Attachment relationships," *Child Developments* 66, no. 4 (Aug.1995): 1100-1106, https://doi.org/10.2307/1131801.
25. Cindy Hazan, Phillip Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process," *Journal of Personality and Social Psychology* 52, no.3 (Mar. 1987): 511-524, https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511.

대한 원형(prototype)이 된다. 즉 초기 애착 경험들에 의해 자신과 타인에 대한 심상을 내면화한 후, 이러한 심상들을 통해서 타인의 행동을 해석하고 예측하며 자신의 감정과 행동을 이끌어 간다는 것이다. 이러한 내적 작동모델에는 두 가지 요소가 있는데, 하나는 자신에 대한 것으로 자신의 유능감과 효율성에 대한 심상이고, 다른 하나는 애착대상에 대한 것으로 자기의 요구에 반응해 줄 사람인지 아닌지에 대한 심상이다. 안정적인 애착의 경우 자신과 타인에 대해 긍정적 심상을, 불안정 애착을 형성한 경우에는 자신과 타인에 대해 부정적인 심상의 내적 작동모델을 형성하게 된다.[26]

초기 영아들이 일차 양육자와 지속적으로 상호작용을 하면서 사건을 이해하고 인간관계에 대한 기대를 형성하는 기제인 내적 작동 모델을 형성해서 자신과 타인에 대한 인지적인 표상들을 발달시킨다.[27] 부모가 영아의 욕구에 민감하고 세심하게 반응을 해 주면, 타인에 대한 긍정적인 작동 모델을 발달시키고, 엄마가 둔감하고, 무관심하거나 학대적인 양육을 하면, 아동은 타인에 대해서 불안전과 신뢰의 결핍 즉 타인에 대한 부정적인 내적 작동모델을 발달 시켜서 성인이 되어서도 타인을 잘 믿지 못하고 대인 관계를 잘 맺지 못한다.

어린 시절의 애착 유형이 성인 부모의 내적인 작동 모델에 어떤 영향을 주는 가에 관한 연구들이 많이 실행되었다.[28] [29] 이들의 연구에 의하면 엄마-영아 쌍의 60-70%는 작동 모델이 정확히 일치했다.

Bartholomew와 Horowitz (1991)는 동료들과 함께 표. 자기-타인 이원모델에 따른 성인 애착유형과 같은 도식으로 자기와 타인에 관련된 작동모델을 설명하였다. 안정형(secure)은 자기는 가치 있고, 사랑 받을 만하며, 타인은 자신의 필요에 반응적일 것이라는 기대를 갖는다. 안정형은 타인과의 친밀한 관계를 편안하게 느끼고 자율성을 추구한다. 의존형(preoccupied)은 자기에 대해서는 무가치하고 사랑 받지 못할 것이라는 부정적인 표상을 지니지만, 타인에 대해서는 긍정적인 표상을 갖는다. 의존형은 가치

26. 황경옥, “대학생의 애착유형과 자아정체감 및 대인관계형성과의 관계” (M.A. diss., 원광대학교대학원, 2001), 11.
27. Inge Bretherton, “The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth,” *Developmental Psychology* 28, no.5 (Sep. 1992): 759-775, https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759.
28. Kim Bartholomew, Leonard M. Horowitz, “Attachment Styles among Young Adults: a Test of Four Category Model,” *Journal of Personality and Social Psychology* 61, no.2 (1991): 226-244, https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226.
29. Howard Steele, Miriam Steele, and Peter Fonagy, “Association among Attachment Classification of Mothers, Fathers and Their Infants,” *Child Development* 67, no.2 (Apr. 1996): 541-555, https://doi.org/10.2307/1131831.

있는 타인으로부터 인정을 얻어 자기 인정을 추구하므로, 대인 관계에 집착하는 것이 특징이다. 두려움형(fearful)은 자기에 대한 무가치감과 타인에 대한 부정적인 표상을 지닌다. 두려움형은 타인과의 친밀한 관계를 회피함으로써 자신이 타인에 의해서 거절되는 것을 방어하려고 한다. 마지막으로, 거부형(dismissing)은 자기에 대해서는 높은 가치감을 지니지만, 타인에 대해서는 부정적인 표상을 지닌다. 거부형은 친밀한 관계를 회피함으로써 자기를 보호하고 독립심을 유지하려는 것이 특징이다.

구분		자기 모델	
		긍정적	부정적
타인 모델	긍정적	안정형	의존형
	부정적	거부형	두려움형

<표 2> Bartholomew의 자기 모델

3. 성인 애착의 특징과 대인관계 및 영적인 관계

Khouri 와 Wilder는 자신들이 개발한 Connexus: Restarting[30] 에서 성인 애착의 특징과 이들의 대인관계 및 영적인 관계를 다음과 같이 제시하였다.

a. 안정애착과 영적인 관계[31]

성인의 안정애착은 동시적인 상호작용(synchronized interaction) 관계에서 이루어진다. 이들은 건강하게 즐거움을 느끼면서 유대감을 가지고 작업을 할 수 있고, 서로가 서로의 목적을 공통으로 달성하려고 노력할 수 있다. 이렇게 안정애착을 느끼는 사람들은 하나님을 신뢰하고, 하나님을 믿으면서 안정된 애착과 친밀감을 느끼고 살 수 있어서 심리적으로 건강한 삶을 살아간다. 인간은 하나님과 친밀한 관계를 맺고 살아가도록 창조되었기에 하나님으로부터 받은 사랑과 수용을 자신과 타인에게도 베풀 수 있게 된다.

30. Edward M. Khouri, *Connexus: Restarting* (East Peoria, IL: Life Model Works, 2010), 1-194.
31. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 264-266.

b. 회피형 불안애착과 영적인 관계[32]

이들은 성장과정에서 부모님의 보살핌이 결핍되어, 부모님이 영아의 욕구와 일치를 이루지 못하는 동시적 상호작용 경험이 결여된 사람들이다. 건강한 타인을 예상하거나 기대할 수 없기에 나는 혼자의 삶을 살아야 한다면서 감정이 결핍된 삶을 산다. 타인을 거부하거나 회피하기에 애착 등(attachment light)이 꺼진 상태이다. 타인과 공감하고 타인의 입장에서 생각하기 어렵고 삶을 혼자 있고, 방해 받지 않을 때 안전함을 느낀다. 하나님과의 관계에서도 하나님을 회피하거나 철회하며, 하나님과 거리감을 느끼고 영적인 정서나 감정이 메마르고, 하나님에 대한 감동적이고 영적인 체험이 결여 되어 있다. 하나님의 임재를 마음속에서 느끼지 못한다.

c. 저항형 불안애착과 영적인 관계[33]

불안정 애착관계를 경험한 성인들은 성장 과정에서 부모와의 상호작용이 부모 위주로 되어 있기 때문에 부모들이 아동들의 심리적인 영역을 무례할 정도로 침입한다. 부모와의 관계에서 아동의 욕구를 충족하는 것이 불규칙적이었기 때문에, 언제 자신의 욕구가 이루어 질지 알 수 없기 때문에, 아동은 부모와의 애착에 집착을 하게 된다. 이러한 성인들은 관계 애착 등(attachment light)이 항상 켜져 있다. 사람들을 보면 흥분하고 다가가고 싶고, 자신의 감정을 안정시키는 능력이 결여되어 지나친 각성 상태를 유지한다. 두려움, 분노감정을 통제하거나 절제하기가 어렵고, 충동적이고 쉽게 흥분함, 스트레스에 취약하다. 아주 의존적이고 불안이 심하다. 힘들 때마다 위로 받는 것에 집착하고, 사람들에게 쉽게 애착관계를 맺지만, 다른 사람들을 당황하게 만들기도 한다.

이러한 사람들은 하나님과의 관계에서 불안하고 의존적인 경향이 있고, 기도에 의지 하고 행동이 결여되는 경우가 많다. 때로는 행위로 하나님에게 인정 받으려고 하고, 하나님의 은혜에 쉽게 감동되고 쉽게 뜨거워짐을 경험하지만, 지속적이지 못하고 하나님을 조정하려고 한다.

---

32. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 267-268.
33. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 268-269.

d. 혼란형 불안정애착과 영적인 관계[34]

이러한 사람들은 어린 시절 부모나 보호자가 애착대상임과 동시에 공포의 대상인 경우이다. 부모에게서 공포 경험이 많았고, 위로의 경험이나 일치나 공감의 경험이 부재했다. 부모는 혼란스럽고, 혼돈된 양육 방식을 보여주었다. 유아의 입장에서는 부모에게 다가가고 멀어지는 관계를 이해하지 못할 수 있다. 이러한 부모들에게는 중독행동과 우울증이 있을 수 있다. 즉 알코올 중독, 도박 중독 등으로 자녀를 학대하거나 방치했을 가능성이 많다. 또한 자녀들을 신체적, 정서적, 성적인 학대를 했을 가능성이 있고, 80%의 학대 받은 아동은 성인이 되어서 혼란된 애착을 경험한다.

이들의 성인관계는 임상적, 심리적 문제를 보이고, 또래에게 공격적이고 적개심을 가진다. 또한 상대방을 통제하려고 시도하기에 인간관계가 어렵고, 폭발적 감정 표현 후에 철회하는 증상과 학대적인 행동을 보인다. 타인을 중요하게 여기면서도 두려워하고 인간관계를 지속하지 못한다. 감정 기복이 심하고, 분노조절이 안 되고, 공격적인 성향을 보이고 자신의 정체성에 혼란감이 있고 대인관계가 아주 불안하다.

이들의 하나님과의 관계는 친밀감을 느끼지 못하고 하나님과 거리감을 느끼고 하나님을 두려워하고 처벌적인 하나님으로 인식하고, 하나님이 인간의 실수에 벌을 줄 것에 대해 두려워한다. 하나님에 대한 감정이 무감각, 무감동적일 수 있다. 또한 이들은 사교나 영적인 학대에 빠질 위험도 있다.

e. 애착의 고통과 중독과의 관계[35]

불안정 애착의 공통적인 특징은 상대방에게 친밀감을 느껴서 정서적인 충족과 만족을 느끼지 못하기에, 이들은 중독적인 행동 즉 일에 몰두하는 일 중독, 사건에 매달리면서 자기 일에 몰두하는 행동, 또는 성적인 경험 등에 빠지면서 쾌락을 추구하는 경향이 있고, 특정한 사람이나 인물에 몰두하기에 파티 등의 외향적인 행동에 빠지거나, 약물 등에 애착을 느끼는 것을 경험한다. Khouri와 Wilder에 의하면 성장과정에서 안정 애착을 못 느끼고 애착의 과정에서 정서적 결핍, 인간관계가 소원하고, 고립 또는 불안한 사람들은 자신들이 스스로 자가 처방한 BEEPS (B: Behaviors, E: Events, E: Experiences, P: Persons, S: Substances)에 애착하기에 행동 중독과 물질 중독이 발생한다고 한다. 즉

34. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 270-272.
35. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 274-280.

이들은 가짜 애착물을 만들어내고 그 가짜 애착물로 회피하거나 도피하는 경향이 있다. 이것이 중독이다. 이런 사람들은 하나님과의 애착이 결여 되거나 건강한 가족, 친구 들에 대한 애착을 이룰 수 없다. 따라서 하나님에 대한 애착이 회복될 때 만이 궁극적으로 인간의 애착의 고통의 문제가 해결될 수 있는 것이다.

Khouri와 Wilder는 중독에서 벗어나는 방법은 나와 나와의 관계, 나와 이웃과의 관계, 나와 하나님과의 관계가 조화와 균형을 이루어야 한다고 주장한다. 회복의 과정에서는 서로가 서로를 양육하고 지원하고 격려하는 공동체가 필요하고, 이러한 공동체 내에서 서로가 서로를 돌보고 양육하면 건강하게 회복 될 수 있다.

TRST프로그램은 성인이 되어서 애착의 고통가운데 있는 사람들을 위하여 고안된 훈련 프로그램이다. 어렸을 때에 불안정한 애착으로 인하여 고통스러운 감정을 가지고 살아가는 사람들이 성인이 되어서 어렸을 때에 부모로부터 배우지 못한 관계의 기술들을 배우는 것이다.

C. 뇌 과학, 신학, 심리학의 통합적 접근[36] [37]

심리학과 신학을 통합적으로 접근해서 기독교인들의 정신 건강을 돌봐 주려는 시도는 많이 있어 왔다(Mcminn, 채규만, 2001). 이들에 의하면, 기독교와 심리학을 통합하려는 축에는 신학, 심리학, 영성이 있다고 주장한다. 신학과 영성을 강조하는 것은 전통적인 기독교의 입장인데, 이러한 입장의 장점은 성경 안에서 모든 인간의 해답을 찾고, 기독교인의 심리적인 문제를 다 돌보는 것인데, 약점은 심리학이나 정신 병리적인 현상에 대해서 모르기에 역사적으로는 기독교의 이름으로 정신건강에 문제가 있는 사람들을 학대한 경우도 많다. 또한 영성과 심리학을 중점으로 강조하면, 인간의 행복감, 만족감을 강조할 수 는 있지만, 기독교적인 관점에서 보면 이단으로 빠질 염려가 있다. 그런가 하면, 신학과 심리학적인 입장을 강조하면, 하나님과의 영적인 체험이 결여 되어 신앙이 풍부하지 못하고 공허한 느낌을 준다. 따라서 심리학, 신학, 영성이 균형을 이루고 통합을 이루어야 기독교인들이 심리적 성장과 영적인 성장의 조화를 이루면서 하나님과의 영적인 관계로 균형을 이룬다고 주장한다. 이에 대해서 구체적으로 살펴 보면 다음과 같다.

---

36. 채규만, *중독과 영성, 한국기독교상담심리학회 편* (서울: 학지사, 2018), 201-204.
37. Mark R. Mcminn, 채규만, *심리학, 신학, 영성이 하나된 기독교상담* (서울: 두란노, 2001), 20-46.

1. 신학과 영성과의 만남

신학과 영성을 강조하는 입장은 전통적인 기독교적인 관점이다. 이 관점에서는 하나님과의 관계를 중요시 하고 성경을 읽고 성경 안에서 인간의 해답을 추구한다. 성경 외의 다른 지식은 인정하기 않으려는 태도를 가지고 있다. 한국의 보수 전통적인 교회들의 입장이 여기에 속한다. 이러한 입장의 강조점은 정확 무오한 계시로서의 성경적 권위 인정, 하나님 말씀의 강조와 권위 인정, 하나님과의 관계 강조, 성령 충만과 예수님의 십자가 구원과 은혜, 부활 신앙과 종말론을 강조하는 것이 특징이다. 그러나 이러한 신학과 영성만을 강조하는 접근의 약점은 다음과 같다.

첫째, 인간의 정신 병리 즉 정신 분열증, 우울증, 불안증, 중독 증상에 관한 이해가 부족하고, 정신병리 현상을 마귀의 원인으로 간주해서 문제의 원인을 인간 외의 외적인 영적 존재에 의해서 통제 받는다고 주장한다. 역사적으로 보면 정신 분열증 환자들의 두뇌에 구멍을 뚫어서 마귀를 쫓아내는 의식도 실행했다. 현재 한국의 교회에서도 정신 분열증 환자들이 기도원에서 적절한 치료를 받지 못한 채, 심지어는 심한 노동 등으로 학대하는 현실이 벌어지고 있다.

둘째, 이러한 접근은 심리적인 문제에 대한 이해가 부족하기에, 교인들이 성경적인 지식은 많지만 자신들의 실제의 삶 속에서 갈등을 경험하는 결혼 문제, 부모와 자녀 문제 등에서 발생하는 여러 문제들에 대해 적절하게 대처하지 못하고 있다. 대체로 보수적이고 신앙적으로 엄격한 기독교인들의 자녀가 청소년기에 반항아가 되고 사회적인 문제를 일으키고 있는 것이 현실이고, 많은 성경 지식과 성령 충만을 강조하는 목회자들이 교회의 재정과 여성에 집착해서 문제를 일으키고 있는 현실이다. 이러한 점을 감안하면, 자신의 심리적인 문제에 대한 취약점을 등한시한 부작용이 나타나고 있다고 보아야 한다.

셋째, 신학과 영적인 체험만 강조하는 입장에서는 현재 정신과학, 심리학의 연구 결과와 성과를 성도들의 삶에 적용하는 것에 대해서 부정적인 입장을 취하면서 세상의 학문을 적대시하는 경향이 강하다. 인간의 심신에 관한 과학적이고 합리적이고 적절한 도움을 부정하는 오류도 범하고 있다.

넷째, 이들의 결정적인 약점은 '신앙 따로, 생활 따로'인 경우이다. 교회에서는 신앙생활을 열심히 하며 성도들의 인정을 받는 것처럼 보이지만, 교회 밖에서는 세상

사람들과 다를 바 없는 다른 사람들의 인정을 받지 못하는 모습으로 인하여 신앙과 생활이 서로 조화를 이루지 못하고 있는 것이다.

다섯째, 이러한 접근은 자신의 심리에 대한 이해를 덜 강조하는 경향이 있다. 그러기에 자신에게 내재하는 쓴 뿌리 즉 심리적인 문제에 대한 인식이 적어서, 특히 목회자들에게는 많은 문제를 야기할 수 있다. 목회자들이 강단에서는 영적으로 신령하고 신비스러운 모습으로 비쳐지지만 생활 속에서 보면, 고집이 세고, 분노 조절이 잘 안되어서 문제가 되는 경우를 볼 수 있다. 이러한 면을 보완하기 위해서, 신학과 영성만을 강조해 온 전통적인 신학 교육과 목회에서는 심리적인 면을 고려해서 보완할 필요가 있다.

2. 영성과 심리학의 만남

영성과 심리학을 강조하는 입장은 신앙생활에서 영적인 체험과 심리적인 평안과 안정에만 초점을 두는 입장이다. 이러한 입장이 기독교의 신앙에서 표현되는 방식은 신과의 체험을 강조하고 마음의 평안함을 추구하면 된다는 입장이다. 종교 행위를 통해서 인간의 마음이 평안하고 행복하면 무엇이든지 받아들이는 입장이다. 이렇게 하다 보니, 뉴 에이지, 인도의 명상 기법, 불교의 선에도 관심이 많아 모든 심리학의 원리를 기독교적인 것으로 여과 없이 받아들인다. 이러한 입장의 가장 위험한 점은 이단으로 빠질 위험이 있다는 것이다. 대체적으로 이러한 입장을 강조하는 한국 교회들은 다음과 같은 특징들이 있다.

첫째, 예배시간에 찬양을 아주 오래 한다. 심한 경우에는 찬양을 통해서 카타르시스적인 인간의 심리를 이용해서 마치 찬양을 하고 있는 동안에는 천국에 온 것 같은 느낌을 만들어 낸다. 예배시간에 찬양하면서 춤을 추고 손뼉을 치면서 열광적으로 참석한 기분을 느끼고 정서적인 충만감을 느끼게 한다. 그리고 이러한 감정적인 기분을 마치 은혜 받았다는 느낌을 가지게 만든다.

둘째, 이러한 예배의 특징은 말씀의 내용이 부족하고, 설교의 내용은 반복적으로 하나님 사랑, 예수님의 은혜, 십자가 구원, 성령의 은총 등을 강조하지만 성경적인 지식과 하나님의 말씀을 깊이 체험하는 경험이 부족하다.

셋째, 예배를 드리고 있는 동안은 마치 천국에 와있는 기분이 들지만, 교회를 떠나 세상으로 나가는 순간 어떻게 삶을 살아야 할지 모른다. 말씀에 대한 깊이 있는 성찰과 말씀을 통한 내면적인 변화가 취약하기에 예배 시에 변화된 행복의 감정을 생활에서 이어나가지 못한다.

교인들이 교회에 와서 찬양을 하면서 즐거움을 느끼는 것도 예배의 기능 중에 하나이겠지만, 기독교의 궁극적인 목적은 성화된 삶이고 예수님을 닮아가는 인격적인 삶을 누리는 것이기에 인간의 정서와 감정적인 면을 강조하는 교회는 발전과 성장에서 한계가 있다.

3. 신학과 심리학의 만남

신학과 심리학을 강조하는 입장은 신과 인간의 체계적인 지식에 관심을 둔다. 원리와 원칙을 강조하고 논리성에 초점을 둔다. 합리적으로 신과 인간을 이해하는 면에 초점을 두기에 체험 보다는 이론과 논리에 초점을 둔다. 머리로 지식은 풍부할 수 있지만 체험을 덜 강조하기에 신앙 자체가 생활 속에서 실현되지 못한다. 이러한 입장을 강조하는 한국 교회 설교자들은 다음과 같은 특징들이 있다.

첫째, 성경의 인물을 중심으로 분석을 통해서 교인들을 훈계하는 입장이다. 성경의 중요한 인물, 아브라함, 모세, 다윗, 유다, 바울 등의 인물을 등장시켜서 긍정적인 인물은 이들의 성격을 미화 내지는 신격화 시켜서, 이들을 본받아야 하는데 교인들은 본받지 못한다고 야단치는 설교를 한다.

둘째, 이러한 설교를 하는 목회자들 중에는 자신이 전하는 말씀을 실천에 옮기지 못하면서 마치 자신은 설교 내용을 실천하는 것처럼 말씀을 전한다. 그러나 이런 목회자들 중에는 부부관계에서 갈등을 겪고 있고, 교회에서도 독단적이고 지시적이기에 인간관계에서 많은 문제점을 보인다.

셋째, 교회에서 분규가 나는 상황을 관찰해 보면, 목사님을 반대하는 교인들의 논리나 입장들을 보면 평소에 목회자의 설교에서 생활화된 상대방에 대한 평가와 비난하는 태도로 목회자를 반대한다.

신학과 심리적인 측면만을 강조하는 접근은 머리로는 하나님의 말씀을 아는데, 가슴으로는 받아들여지지 않기 때문에, 삶 속에서의 영적인 체험이 부족하다. 대체로

현대의 이성적이고 지적이고 신학적인 지식을 강조하는 현대 교회의 모습이라고 할 수 있다.

4. 뇌 과학과 신학의 만남

뇌 과학과 신학을 강조하는 입장은 신과 인간의 관계에 관심을 둔다. 과학적인 이론에 근거하여 뇌가 최적의 상태에 이를 때에 신과의 관계가 더 깊어 질 수 있다고 믿는다. 신과 인간의 관계에 초점을 두기에 뇌 과학을 통한 체험과 훈련에 초점을 둔다. 이러한 입장을 주장하는 분들은 뇌 과학에서 주장하는 다음과 같은 이론들을 과감하게 받아들인다.

첫째, 어렸을 때에 주양육자와의 관계를 통한 애착 형성이 신앙의 형성에 중요한 영향을 미치는 것으로 생각한다. 안정적인 애착관계를 형성한 사람들은 하나님과도 안정적인 관계 가운데 신앙생활을 하지만, 불안정한 애착관계를 형성한 사람들은 하나님과의 관계에 있어서도 안정적인 유대관계를 맺는데 어려움을 갖게 된다.

둘째, 발달과정에 있어서 안정적인 성장을 한 사람들의 뇌는 대체적으로 신앙적으로 안정되어 있다. 특히 감정의 뇌인 편도체가 안정적으로 발달한 사람들의 뇌는 자신 스스로를 잘 조절하여 하나님과의 관계에 있어서도 깊은 교류 가운데 들어갈 수 있게 된다. 관계의 뇌인 대상 피질이 안정적으로 발달한 사람들의 뇌는 다른 사람들과의 관계 만이 아니라 하나님과의 관계에 있어서도 안정적이다. 정체성의 뇌인 전두엽이 안정적으로 발달한 사람들의 뇌는 자기 자신 답게 행동할 수 있으며, 부정적인 감정에서 빠르게 기쁨으로 돌아갈 수 있기 때문에 하나님 앞에서 자기 자신 답게 행동하는 신앙생활을 할 수 있게 된다.

셋째, 우리의 뇌는 좌뇌와 우뇌가 함께 통합하여 작동할 때에 최적의 뇌 상태가 되며 이 때에 하나님과 깊은 유대관계가운데 들어갈 수 있게 된다. 예수님의 말씀도 진리의 말씀을 선포할 때에는 좌뇌가 인식하고 반응하게 되며, 예화의 말씀을 선포하실 때에는 우뇌가 인식하고 반응하게 된다. 예를 들면, 다윗의 유명한 시편 23편의 "여호와는 나의 목자이시니 내게 부족함이 없으리로라…(중략)"는 우뇌를 통한 하나님과 교제하는 시이고, 예수님의 수 많은 비유들 즉 포도 나무 비유, 마음에 관한 옥토 비유

등은 우뇌에 관한 메시지이다. 우리의 신앙생활도 좌뇌와 우뇌가 상호 교류하면서 인식하고 반응할 때에 생활에서 실천하는 데까지 이르는 신앙생활을 할 수 있게 된다.

5. 신학, 심리학, 영성의 통합적인 만남

신학과 심리학 그리고 영성을 강조하는 입장은 인간에 대한 전인적인 접근을 시도한다. 삶과 현장 속에서 하나님의 말씀을 접목할 것을 시도하고, 인간의 심리적, 신체적인 고통의 의미를 하나님과의 관계성에서 해석하려는 부단한 노력을 한다. 하나님의 말씀이 열매 맺지 못하게 하는 심리적인 상처의 치유에 관심을 가진다. 하나님의 말씀이 문자적인 해석에 갇혀 있는 것이 아니고 우리의 삶과 생활 속에서 영적인 체험을 통해서 하나님의 말씀이 풍성해지고 균형 있는 발달을 강조한다. 인간이 추구하는 마음의 평화와 정신건강은 하나님의 말씀대로 생활할 때 얻어지는 산물이라고 보는 입장이다. 이러한 입장은 다음과 같은 것을 강조한다.

첫째, 교인들에게 단지 옥토 같은 마음이 되라고 강조하기 보다는 마음속에 있는 돌과 가시덤불을 제거해 주는 작업을 같이 해서 교인들의 심정이 옥토가 되도록 도와준다. 즉 열매를 맺지 못하게 하는 외부에서 받은 상처와 자신이 자신에게 주고 있는 상처를 치유하면서 예수님의 말씀이 육십 배, 백배의 열매를 스스로 맺도록 도와준다.

둘째, 통합적인 입장은 나와 하나님과, 나와 이웃, 나와 자신과의 관계의 조화와 통합을 강조한다. 나와 하나님과의 관계, 나와 이웃과의 관계는 전통적인 기존 교회에서 지나칠 정도로 강조했지만, 이 입장에서는 스스로 나 자신에 대한 관계 역시 균형 있게 강조한다. 나와 자신과의 관계는 인간의 자존심, 자신감, 각종의 정신 병리 현상과 인간의 행복에 많은 영향을 준다. 성경에 심령이 청결한 자는 하나님을 볼 수 있다고 했는데, 즉 자신의 오염된 심령 때문에 하나님의 말씀을 오염 시키지 않도록 한다.

셋째, 목회자의 심령이 하나님의 말씀을 생명수로 전달해주는 것이 중요하다. 이러한 상태가 되기 위해서 가장 중요한 것은 목회자 자신이 자신의 심령을 관리하고 돌아보아야 한다. 그런데 문제가 있는 목회자는 자기자신 스스로를 잘 알지 못하기에 상담 등을 통해 치유를 받고 회복이 되어야 한다.

넷째, 인간의 심리적인 상처와 회복을 강조하고, 궁극적으로는 하나님과의 관계 안에서 인간의 심리적인 상처 또한 영원하고 확고하게 회복하는 것을 강조한다. 따라서 심리적인 성숙과 영적인 성숙을 분리하지 않고, 지속적인 인격의 성숙을 강조한다. 성화와 인격적인 성장은 분리되지 않는다.

다섯째, 인간의 정신적인 병리나 문제는 나와 자기자신과의 관계에서도 문제가 되지만, 하나님과의 관계에서 문제가 생길 때 파생되는 증상이기에 자신의 심리적인 문제를 치유하는 과정에서 하나님과의 관계가 자연스럽게 회복된다.

결론적으로 말하면, 진리는 하나님의 나라 안에서 하나이고, 진리는 종국적으로 일치한다. 하나님은 인간 심리를 포함한 창조주이기에 심리학과 신학은 서로 상호 보완적이다. 성경에서는 정신병리를 구체적으로 다루지 않고 있기에 하나님이 지으신 심리 세계도 탐구해야 한다. 생육하고 번성하기 위해서는 인간의 심리학도 탐구해야 한다. 인간은 자신의 성장 배경에서 자유로울 수 없다. 인간은 자기의 주관적인 믿음과 심리학 세계에서 살기에 우리는 심리학, 신학, 영성이 조화로운 성숙한 인간이 되어야 한다.

D. 뇌 과학, 신학, 심리학과 영성의 통합적 접근

최근에는 뇌 과학(신경과학), 신학, 심리학과 영성을 통합하려는 움직임이 활발하게 이루어지고 있다.[38] 이러한 입장에서 신경 신학(neuro-theology)의 통합적인 학문 분야도 개척되고 있고, 이러한 맥락에서 개발된 프로그램이 TRST프로그램이다. 본 논문은 이러한 입장을 반영해서 기독교인들의 심리적, 영적인 성장을 통합적으로 접근하려고 시도하고 있다. 이러한 통합적인 접근에 대한 배경은 다음과 같다.

1. Thrive 프로그램과 정신 건강

연구에 의하면 인지 치료를 성공적으로 마친 내담자들은 뇌의 다양한 부분에서 구조적, 기능적인 변화가 일어난다. 뇌의 불균형한 신경 전달 물질이 균형을 이루게 된다. 인지치료는 인간의 왜곡된 인지를 현실에 근거해서 수정해 주고 현실에 적응하는 것을 체계적으로 돕는 역할을 하기에, 인지 치료를 받으면 전 전두엽의 대뇌 피질에

38. Mcminn, 채규만, *심리학, 신학, 영성이 하나된 기독교상담*, 20-46.

회백질(gray matter)의 양을 증가시켜주는 것으로 밝혀졌다.[39] 이러한 연구 결과는 뇌의 신경학적인 구조의 변화를 측정할 수 있는 좋은 자료가 된다. 그러나 뇌 과학은 계속해서 개발되는 학문이기 때문에, 뇌에 관한 새로운 정보가 발견이 되면 새로운 이론이 등장할 수도 있다. 하지만 뇌의 기본적인 특성이나 작용은 변화되지 않기 때문에 새로운 이론이 등장해도 뇌에 대한 기본적인 특성은 변하지 않을 것이다.

Thrive 프로그램의 중요한 요소 역시 기독교 심리학에 근거해서 참가자들을 훈련시켜 주기에 인지 치료와 같이 뇌의 구조를 변화시킬 뿐만 아니라, 정신 건강에도 향상을 줄 것으로 기대한다. 특히 인지치료는 우울, 불안 등에 있어 효과가 검증되었다. 그러므로 TRST프로그램 또한 참가자들의 우울감, 불안감 등을 감소시켜 일반적인 정신 건강도 향상시켜 줄 것으로 기대한다.

2. Thrive 프로그램과 자존감 향상

a. 자존감의 정의와 형성 과정

자기개념과 유사한 개념으로 널리 사용되고 있는 자아존중감은 개인이 자신을 얼마나 가치 있고 중요하며 유능한 존재로 믿고 느끼는 가의 주관적인 자기평가로 이해되고 있다.[40] 즉 자신이 자신을 바라볼 때, 자신은 가치가 있다고 생각하는 정도를 반영해 주는 것이 자존감(self-esteem)이다. 자존감이 높은 사람들은 자신에게 만족하고 긍정적으로 바라보지만 자존감이 낮은 사람들은 자신의 장점보다는 자신이 부적절하다고 판단하고 불만스럽게 생각한다.[41]

발달적으로 보면 건강한 자존감은 부모와의 안정 애착에서 형성된다. 그러나 자존감은 성장 과정에서 자기에 대한 종합적인 평가에서 형성되고, 타인으로부터 유능하다고 평가 받을 때 자존감이 높아지는 경향이 있다. 즉 학업적인 능력이

---

39. Floris P. de Lange, Anda Koers, Joke S. Kalkman, Bleijenberg Gijs, et al. “Increase in Prefrontal Cortical Volume following Cognitive Behavioural Therapy in Patients with Chronic Fatigue Syndrome,” *Brain* 131, no.8 (Aug. 2008): 2172-2180, https://doi.org/10.1093/brain/awn140.
40. 김경탁, “기독교 대학생의 하나님 이미지와 자존감의 관계” (M.A. Diss., 한동대학교 교육대학원, 2004), 7.
41. Brian A. Zupan, Constance Hammen, Carol Jaenicke, “The Effect of Current Mood and Prior Depressive History on Self-Schematic Processing in Children,” *Journal of Experimental Child Psychology* 43, no.1 (Feb. 1987): 149-158, https://doi.org/10.1016/0022-0965(87)90056-7.

우수하거나 신체적으로 남들과 비교해서 우수하다는 평가를 받을 때 높아진다. 어릴 때 형성된 자존감이 항상 변함없이 유지되는 것은 아니고 특히 사춘기에 어려움을 겪거나, 부모의 이혼 등 사회적인 어려움을 경험하면 자존감에도 변화가 생긴다.[42]

자존감에 영향을 주는 사회적인 요인들에 관한 연구들에 의하면 높은 자존감을 가진 아동들은 부모가 분명한 기준을 세우고, 온정적이고, 지지적이며 결정을 내리는데 자녀의 의견을 반영해 주는 것이라고 한다. 또한 아동들은 사회적인 비교(social comparison)를 통해서 자신과 또래 간의 차이를 인식하면서 또래와의 비교적인 경험이 자존감에 영향을 준다.[43] 이 외에도 자녀들은 자신의 부모의 사회적인 위치, 경제적인 능력 등에서 자신들의 자존감에 영향을 받는 경향이 있다.

b. 기독교적인 자존감과 Thrive 프로그램

기독교적인 입장에서 본 자존감은 일반적으로 비교적이고 상대적인 가치관에 근거한 자존감과는 다르다. 오히려 자신의 존재가치를 세상적인 성취, 업적, 경제적인 능력, 타인에게 인정받기, 학력, 외모 등에 근거한 자존감은 가짜 자기라고 한다. 우리의 진정한 자아 정체감은 임마누엘 하나님과 기쁨을 누리면서 함께 편안함을 누릴 때 형성할 수 있고, 우리를 무조건으로 수용해 주시고 지지해 주시며 우리와 함께 하시는 임마누엘 하나님과 교제를 지속적으로 해 나갈 때, 우리의 자존감이 안정적으로 유지 된다고 주장한다. 즉 하나님과 영적인 안정 애착을 이룰 때 영적으로 수용 받는 기쁨과 안정이 형성되고, 이러한 태도로 자신을 수용하고 인정하고 지지할 때, 자신에 대한 건강한 자존감이 형성된다. 또한 이웃을 대하고 관계를 맺을 때도 인간 관계가 원만하다고 본다.[44]

Thrive 프로그램은 우리의 심령 안에 거하시는 임마누엘 하나님과의 안정 애착과 교제하는 과정을 훈련시키기에 이 훈련 과정을 성공적으로 마친 사람들은 거짓 자기에 근거한 불안정한 자존감에서 벗어나 건강한 자존감을 회복할 수 있다.

---

42. Roberta G. Simmons, Richard Burgeson, Steven Carlton-Ford, and Dale A. Blyth, “The Impact of Cumulative Change in Early Adolescence,” *Child Development* 58, no.5 (Oct. 1987): 1220- 1234, https://doi.org/10.2307/1130616.
43. Eva M. Pomerantz, Diane N. Ruble, Karin S. Frey, and Faith Greulich “Meeting Goals and Confronting Conflict Children’s Charging Perceptions of Social Comparison,” *Child Development* 66, no.3 (Jun. 1995): 723-738. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00901.x.
44. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 264.

3. Thrive 프로그램과 영성 훈련

a. 영성과 영적 성숙

영성(spirituality)의 어원은 히브리어 'rush', 그리스어 'pneuma', 그리고 라틴어 'spiritus'에서 파생이 되었고, 그 의미는 영혼, 용기, 정열, 숨이라는 뜻이다. 영성은 다양한 의미를 가지고 있지만, 절대자인 신과의 만남에서 나오며, 이런 절대자와의 만남의 체험을 통해서 자신의 자원을 탐색하고 재발견하고, 다른 사람과 성숙한 인간관계를 이끌어가게 하는 에너지라고도 규정될 수 있다.[45] 이 찬은 현존에 나와 있는 영적인 성숙도를 종합하고, 기존의 영적인 성숙도 척도를 공통적으로 포함할 수 있는 문항을 선별해서 성도들을 통합해서 타당화를 실행한 결과, 영적인 성숙도는 하나님을 신뢰하고, 절대자와 만남을 강조하는 요인으로 절대자와 규칙적인 교제의 시간을 갖는 것과 연관이 있었다. 또한 영적으로 성숙한 사람들은 타인과의 관계에서 원만한 대인관계를 이루고 생활하는 특징도 반영되었다. Bufford, et. al. 은 영성을 두 가지 차원의 합으로 설명한다. 그 중 하나는 수식적 차원으로 상위 존재인 신과의 관계를 나타내며 종교적 의미를 포함하고 있어 종교적 영성이고, 다른 하나는 수평적 차원으로 자신과 다른 사람, 환경과의 관계를 나타내는 실존적 의미를 포함하고 있어서 실존적 영성이라고 한다. 즉, 영성은 수직적 차원의 하나님과의 관계는 수평적인 차원 즉 타인, 사회적 환경과의 상호 조화를 이루는 요인과 상관관계가 있다. 또한 영적으로 성숙한 사람들은 내적인 자원인 성경적 말씀을 내재화해서 부정적인 정서를 잘 다스리면서 심리적인 웰빙을 이루는 것으로 밝혀졌다.[46]

b. 영적인 성숙도

성경적으로 보면 영적으로 성숙한 사람은 성령의 열매를 맺는 사람이다(갈 5:22). 예수님은 우리의 마음을 밭으로 비유해서 성경적으로 성숙한 사람은 옥토 즉 예수님의 말씀을 실행에 옮겨서 열매를 맺는 사람이라고 했다(마 13:1-13). 그러나 구체적으로 영적인 성숙한 특징을 가진 사람들에 관한 연구에 의하면 영적으로 성숙한 사람들은

---

45. 이 찬, "카톨릭신자 영적 성숙도 척도 개발 및 타당화," (Ph.D. Diss., 성신여자대학교 대학원, 2017), 7.
46. Rodger K. Bufford, Raymond F. Paloutzian, Craig W. Ellison, "Norms for the Spiritual Well-Being Scale," *Journal of Psychology and Theology* 19, no.1(Mar. 1991): 56-70, https://doi.org/10.1177/009164719101900106.

하나님과의 관계에서 성경 말씀을 믿고, 이해하고, 삶에 옮기는 사람들이고, 타인과의 관계에서 원만한 인간관계를 맺고, 이웃을 내 몸처럼 사랑할 수 있는 사람이며, 자신과의 관계에서, 자신을 하나님이 바라보는 시각으로 수용하고 자신에게 진실한 사람이다(이찬, 2017).

Khouri (2007)는 Connexus: Restarting에서 중독의 회복에 있는 사람들은 하나님과, 이웃과, 자신과의 관계를 정상화하는 것이라고 주장했다. 즉 인간은 하나님과 친밀한 애착관계를 맺고 살도록 창조되어 있기에, 하나님과 안정 애착을 가진 사람은 이웃과도 건강한 안정 애착을 맺을 수 있고, 자신을 수용하고 긍정적으로 대하는 건강한 관계를 맺을 수 있다고 주장했다.[47]

이러한 결과를 볼 때, TRST의 19가지 기술 훈련을 받은 사람들은 하나님과, 이웃과, 자신과 건강한 관계를 맺을 수 있도록 훈련을 받았기에 영적인 성숙도도 향상될 것이라고 추정할 수 있다.

4. 임마누엘 요법과 정신 건강

본 절에서는 TRST프로그램에서 강조하는 임마누엘 치유의 원리와 심리 치유의 원리의 공통점을 설명하고, 이러한 경험이 어떻게 정신 건강에도 기여할 것인가를 제시 한다.

a. 임마누엘 요법을 통한 상처의 치유

임마누엘 요법의 핵심은 하나님은 항상 우리와 함께 계셨고, 지금도 같이 계시고, 미래도 영원히 우리와 함께 계신다는 성경적인 믿음에서 출발한다.[48] 임마누엘이라는 용어는 성경 구약에서는 이사야 7장 14절에서, 신약에서는 예수님의 탄생을 알기 위해 마태복음 1장 23절에서 예수님에게 붙여진 이름으로 사용되었다. 하나님이 어느 상황에서도 우리와 함께하신다는 성경적 근거는 “내가 너희에게 분부한 모든 것을 가르쳐 지키게 하라 볼지어다 내가 세상 끝날까지 너희와 항상 함께 있으리라 하시니라”(마 28:20, 개역개정)이다.[49]

47. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 63-65.
48. Wilder & Coursey, *참된 정체성*, 15.
49. 대한성서공회, *성경전서 개역개정판* (서울: 생명의 말씀사, 2019) 마태복음.

임마누엘 요법을 생리학적인 관점에서 체계화시킨 Lehman[50]은 "임마누엘 중재(Immanuel Interventions)는 하나님 임재를 위해 사람들이 하나님과 함께 머물면서, 하나님을 받아들이고, 하나님과 함께 연결될 수 있도록 돕는 것을 목적으로 하는 사역이다"라고 정의하였다.[51]

Wilder & Coursey는 하나님의 임재에 대한 인식의 부족으로 인해 우리 삶의 기억의 대부분은 불완전하다고 한다. 우리가 하나님의 임재를 인식하지 못하기 때문에 삶에 대한 우리의 해석은 언제나 왜곡되고 고통을 주며 평강을 빼앗기게 된다. 하나님의 임재를 경험하지 못하는 삶의 경험과 기억들이 쌓이다 보면 하나님을 인식하는 것이 점점 더 어려워진다. 우리는 하나님과의 관계가 거의 느껴지지 않았던 우리의 기억들 속에 고통과 혼돈을 저장해 둔다. 그 반대 역시 사실이다. 우리의 기억으로부터 사라져버린 것들을 찾아 바로 잡을 때 우리는 하나님의 임재를 더 자주 경험하게 되고 하나님이 우리에게 말씀하시는 것도 더 쉽게 알아 들을 수 있게 된다. 그럴 때 우리는 평강을 경험한다. 임마누엘 요법을 통한 치유는 하나님이 항상 우리의 삶을 인도하시고 변화시키실 수 있는 분이심에도 불구하고 그분의 임재를 늘 인식하지 못하는 우리의 현실에 기초하고 있다. 우리는 하나님과 가장 많은 시간을 보낸 중추신경계(기억) 부분에서 하나님의 임재를 인식한다. 하나님의 임재를 인식한 기억들은 우리가 하나님과 가장 친밀한 관계를 가졌던 순간들을 반영해 준다. 이런 좋은 기억들로부터 우리는 하나님의 임재를 느끼지 못하는 시간들 속으로 탐험해 들어갈 수 있다. 하나님과 친밀한 시간을 가졌던 기억은 지금 이 순간 다시 한번 하나님의 생생한 임재를 볼 수 있게 해 주는 열린 창문과 같다.[52] 그러므로 임마누엘 요법에서는 기억을 담당하는 중추신경계를 통해 우선적으로 과거 하나님과의 친밀한 경험을 의도적으로 떠올리게 함으로써 심리적인 외상을 견디고 해결할 수 있는 내적인 능력을 먼저 강화 시키고자 하였다.

Wilder는 임마누엘 요법을 통한 치유과정을 다음과 같이 제시한다.[53]

첫째, 기쁨과 감사의 순간 회상. 내담자의 과거의 삶에서 예수님을 만났던 기쁨의 순간을 기억해 내는 것으로부터 시작한다. 이렇게 시작하는 이유는, 하나님과 만났던

50. Carl Lehman과 Charlotte Lehman 부부는 임마누엘 중재(Immanuel Interventions)와 관계회로테스트(Relational Circuits Test)를 개발하였다.
51. Wilder & Coursey, *참된 정체성*, 21.
52. Wilder & Coursey, *참된 정체성*, 15-20.
53. 서영희, "동반의존성에 대한 이해와 회복을 위한 임마누엘 요법 방안" (Ph.D. diss., 성결대학교 대학원, 2014), 101-111.

경험의 기억으로부터 시작해야 혼란이나 저항, 사실의 왜곡현상을 줄일 수 있다. 고통 속에 머무는 가운데 하나님의 임재를 찾지 않기 때문에 고통 속에서 보내는 시간이 적다. 그 대신에 하나님과 친밀한 시간을 보내면서 자신을 들여다 볼 수 있다. 치유의 과정이 짧아진다.

둘째, 외상(trauma)에 대한 질문. 두 번째 단계는 내담자로 하여금 자신의 외상(trauma)의 기억으로 들어가도록 돕는 단계이다. 내담자 자신이 외상의 기억에 대하여 “하나님, 내가 무엇을 알기를 원하십니까?” 라고 질문한다. 그리고 나서 하나님의 반응을 기다린다. 하나님의 반응은 말, 그림, 생각, 몸의 느낌, 욕구, 기억, 감정, 변화 등을 포함한다. 반응을 감지했을 때, 그것이 무엇인지 구체적으로 표현해 본다. 예를 들어 하나님께 “이 반응에 대해 내가 무엇을 알아야 합니까?” 등의 질문들이 도움이 된다. 이 때에 상담자는 ‘왜’라는 질문 형태보다는 ‘어떻게’ ‘무엇이’와 같이 열려 있는 질문 형태를 사용하면 내담자가 거기에 따른 대답을 유추하기가 훨씬 쉬워진다.[54]

셋째, 기쁨과 감사의 순간 회상 반복. 임마누엘 요법은 예수님과 함께 했던 기쁨의 순간을 기억하는 동시에 예수님을 볼 수 없었던 외상의 기억에 대해 이야기 할 수 있어야 한다. 만약 이것이 불가능할 경우에는 먼저, 내담자가 자신의 외상의 기억 속에서 예수님을 보는 것을 가로막고 있는 것이 무엇인지 스스로 예수님께 “내가 무엇을 알아야 합니까?”라는 등의 질문을 할 수 있다. 이것은 마치 상담자가 내담자의 신체적 지각, 반응, 정서, 기억, 사고, 결정, 의미, 기대, 소망 또는 상상 등에 대해 질문함으로써 내담자의 표면적 행동 이면에 가지고 있는 내면적 인식을 좀 더 구체화하도록 돕는 내면적 질문과 동일한 효과를 기대할 수 있다.[55]

넷째, 기쁨의 순간을 가로막는 장애물 제거. 심리 외상 기억 가운데 예수님과의 기뻤던 기억을 가로막고 있는 것이 무엇인지 예수님께서 내담자에게 보여준 것이 있다면, 그것을 어떻게 없앨 수 있는지에 대해서도 질문한다. 예를 들어 하나님과 기쁨의 순간을 왜 느끼지 못하는가에 대한 질문에 대해 때로는 심리외상으로 인해 화내거나 때리는 무서운 아버지에 대한 기억이 떠오를 수도 있다. 이 때에 내담자가 주님께 그 심리 외상을 가지고 갈 수 있도록 상담자의 도움이 필요하다.

---

54. 전요섭, *상담질문기법* (안양: 성결대학교 출판부, 2008), 215.
55. 전요섭, *효과적인 기독교 상담기법* (서울:기독교문서선교회, 2012), 211-212.

다섯째, 외상(trauma)에 따른 고통 호소. 내담자가 외상의 기억 안에서 예수님의 임재와 평강을 느낄 수 있게 된다면, 자신의 외상의 기억 당시에 예수님께서 어디에 계시는지 알 수 있도록 내담자 스스로 예수님께 질문하도록 돕는다. 그리고 주님께서 그 외상의 기억 안에서도 함께 하신다는 것을 감지할 수 있게 된다면, 내담자는 당시에 자신이 겪었던 고통에 대해 주님께 구체적으로 표현한다. 이 과정이 필요한 이유는 내담자 스스로가 당시의 이미지나 느낀 감정에 대해 구체적으로 표현할 수 있을 때, 예수님께 자신의 고통을 그대로 수용 받는 경험을 할 수 있게 되고, 비로서 내담자는 자신의 고통으로부터 놓임을 받을 수 있기 때문이다.[56] 충분히 자신의 고통을 나누었다면, 내담자는 그곳에 머물면서 평강과 즐거움을 느낄 수 있을 때 까지 주님과 좀 더 소통하는 시간을 가져야 한다.

여섯째, 회복에 대한 감사. 마지막 단계로 내담자에게 행하신 주님의 일에 대해 감사하는 시간을 갖는다. 감사는 내담자의 긴장상태를 원래의 상태로 돌아가도록 도와준다. 자신 안에 하나님이 하신 일에 대해 감사하고 감사한 내용을 구체적으로 나누어야 한다. 스스로에게 구체적인 질문을 통해 더욱 명확하게 하나님이 하신 일을 정리해 볼 수 있다.

이상 여섯 단계를 통한 임마누엘 요법은 원리에 비해서 실제적인 방법은 단순하다. 임마누엘 요법은 집단 상담에도 유효하며, 지각능력이 아직 충분히 발달되지 않은 아동기나 정신 병리에서도 치료 접근이 가능하다. 임마누엘 요법은 내담자가 직접 하나님과 연결되도록 도울 때 내담자 스스로 일상생활에서도 회복을 지속적으로 할 수 있을 뿐만 아니라 다양한 문제의 상담에도 적용이 가능하다.[57]

b. 관계회로

하나님은 우리가 하나님의 존재를 지각하지 못했어도 우리와 함께 동행 하신다. 그런데, 왜 우리는 그 하나님을 몰라보고, 인간은 고통을 당하면 하나님을 원망하거나 하나님께 화를 내고, 때로는 하나님을 떠나는 것일까? 해답은 간단하다. 하나님이 함께하지 않은 것이 아니라, 우리가 하나님과 접촉을 못하고, 영적인 눈과 귀를 포함한 오감이 하나님을 향해서 열려 있지 않기 때문이다.

---

56. 전요섭, *효과적인 기독교 상담기법*, 245-246.
57. 서영희, “임마누엘 요법 방안”, 111.

TRST프로그램은 이러한 상태를 하나님을 향해서 ‘관계회로’가 닫혀 있다고 설명하고, 하나님과 접촉하는 관계회로를 먼저 회복할 것을 권유한다. 관계회로는 애착, 감정, 주의력, 사고 공유 상태 등과 관련된 뇌 구조를 말한다. 관계회로의 많은 기능이 있지만 그 중에 자신과 타인을 이해하고 돌보는 부분이 있다. Karl Lehman은 이 구조를 뇌의 ‘관계회로’라 부르며, 경험을 관계적으로 변환하려면 뇌의 이 부위가 동기화되어야 함을 강조한다. 또 관계회로의 결함을 진단하는 간단한 기준을 제시한다. 관계 회로가 제대로 작동하지 않으면 인생모델의 세 가지 특징인 다세대 공동체, 임마누엘 생활방식, 관계 기술의 훈련이 모두 형편없어진다. 관계회로는 그 기능의 수준이 아주 신속히 달라질 수 있으며, 사람에 따라 평생에 가깝도록 거의 작동하지 않는 경우도 있다.[58]

관계회로는 눈을 감으면 아무것도 볼 수 없는 우리의 시각 회로와 매우 흡사하다. 관계회로를 전등 스위치에 비유해서 설명하면, 밤에 방의 전등 스위치를 끄면 아무것도 볼 수 없다. 마찬가지로 우리의 관계회로가 ‘꺼지면’ 하나님뿐 아니라 다른 사람과도 관계를 맺기 어렵다. 하나님과의 교류의 첫 단계는 우리의 관계회로가 켜져 있는지 확인하는 것이다. 관계회로는 하나님이 우리와 함께 하신다는 것을 인식하게 해 준다. 관계회로가 ‘켜져’있으면 생명과 사랑을 주고 받기를 원하게 되고, 기쁠 때나 슬플 때나 관계를 소중히 여기기 때문에 다른 사람들과 하나님과의 교류를 갈망하게 된다. 그러나 고통 속에 홀로 있는 것 같은 느낌을 받고 외상에 해당하는 감정이 일어나면 관계회로가 꺼질 수 있다. 이런 갑작스런 정전은 우리가 임마누엘 하나님을 지각하지 못하는 이유가 된다. 하나님은 우리가 고통을 당할 때도 우리와 교류하시기 위해 항상 함께 하시는 분이시다.[59]

관계회로 체크리스트는 다음과 같다.[60]

나를 힘들게 하는 문제, 사람, 감정을 없애 버리고 싶다.

다른 사람의 감정이나 이야기를 듣고 싶지 않다.

내 생각은 지금 나를 화나게 하는 무엇인가에 완전히 붙잡혀 있다.

나는 000 (내가 원래 좋아하는 사람) 와 교감하고 싶지 않다.

나는 도망치든지 싸우든지 아니면 그저 아무것도 하고 싶지 않다.

58. Wilder 외, *기쁨은 여기서 시작된다*, 407.
59. James E. Wilder et al., *임마누엘 일기*, 손정훈, 이혜림 공역 (서울: 토기장이, 2016), 86-88.
60. Wilder & Coursey, *참된 정체성*, 56.

이전보다 더 공격적으로 다른 사람들을 심문하고 판단하고 고치려 한다.

만일 이 질문들 중에서 하나라도 '그렇다'라는 응답이 나온다면 관계회로는 꺼진 상태이다. 관계회로가 다시 켜진다면 관계의 문제와 관련된 모든 것이 나아질 것이다. 그렇다면 관계회로를 어떻게 켤 수 있는가? TRST프로그램에서는 하나님께 감사하는 것으로부터 시작해서 하나님과 같이 있으면서 평강을 누리는 방법으로 점차적으로 하나님과의 친밀감을 높여가는 훈련을 실시한다.

Wilder & Coursey는 관계회로가 꺼져 있을 때 회복하는 방법을 다음과 같이 제시한다.[61] 관계회로가 꺼져 있다면 먼저 내 몸을 안정시키고 하나님의 임재를 느끼지 못하더라도 하나님께 내 감정과 생각을 이야기한다. 주님을 나와 함께하시도록 초대하고 그분의 임재를 인지할 수 있도록 도움을 요청한다. 그리고 하나님의 평강이 어떻게 찾아왔는지 다른 사람에게 말한다. 이와 같은 관계회로 회복의 단계는,

첫째, 내 몸에 하나님의 평안과 안식. 육체적으로 나의 두려움과 아드레날린과 스트레스를 감소 시키는 시스템(3단계의 부교감 신경계 ; 신체를 정상적으로 돌아오게 하는 회복시스템)을 활 성화 한다. 그리고 내 몸과 마음을 아주 평안한 상태로 들어 가게 한다.

둘째, 내 영혼의 평안. 내가 하나님의 현존을 인식하지 못할지라도 하나님께 내 감정과 생각들을 직접적으로 말한다. 내가 안정되지 않고 관계회로가 꺼져 있을 때는 다른 사람에 대해 하나님께 말하지 않는다. 그것은 내 관계회로를 계속 끄기 때문이다.

셋째, 하나님과 함께 슬퍼하기. 하나님과 나를 슬프게 하는 것들에 대해 슬픔을 느낀다. 이것이 내 두뇌의 전두엽 피질과 부교감신경계를 활성화 시킨다(이것은 분노 상태에서 빠져 나오기가 쉬워진다는 의미이다). 예를 들어, 나는 나를 슬프게 할 수 있고 나로 인해 하나님께서 슬퍼하실 수 있는 나의 현 상태를 하나님께 솔직하게 말한다.

넷째, 나의 감사를 자라게 한다. 하나님께서 내게 그분의 신실함을 보여주셨던 과거의 시간에 그분의 임재와 신실함에 대해 감사를 말한다.

만약 이러한 단계를 거쳤음에도 불구하고 관계회로가 회복되지 못하는 것은 치유가 필요하다는 것을 말한다.

61. Wilder & Coursey, *참된 정체성*, 56-57.

c. 임마누엘 하나님과의 회복

TRST프로그램의 단계적인 훈련과 기술을 생활화하면, 하나님과의 친밀감 또는 애착관계가 회복이 되고, 이 회복된 관계를 지속적으로 유지하는 것이 중요하다. 상처 치유를 위한 하나님과의 만남은 이러한 훈련이 잘 되었을 때 가능하다. TRST프로그램을 형식적으로나 참여했거나, 또는 이 프로그램을 잘 이해하지 못하면 임마누엘 요법을 통한 치유를 경험할 수 없다.

하나님과의 만남은 우리의 심상 훈련을 통해서 하나님의 임재를 느끼고, 우리가 외상의 경험을 했을 그 당시에도 하나님의 임재를 느끼고, 그 당시에는 듣거나 보지 못했던 하나님의 음성을 듣고, 하나님의 위로와 수용을 경험하고, 우리 영혼이 하나님의 공감적인 수용과정에서 상처가 치유되는 것이다.

하나님은 인간의 모든 문제를 치료하지 못할 것이 없으시기에, 하나님과의 진정한 만남과 교제를 갖게 만드는 TRST프로그램은 우리의 정신 건강 향상에 상당한 기여를 할 것으로 예상된다.

이상에서 살펴본 것처럼, 한국 교회에서의 회복 사역은 성경에 입각한 신학, 신경과학, 심리학을 통합하면서 하나님과의 친밀감을 증진시킬 수 있는 통합적인 접근이 필요하다. 본 TRST프로그램은 Wilder가 개발한 19가지 관계 기술을 한국적인 상황에 맞게 적용했을 때 참가자들의 정신건강, 영적인 성숙도 및 자존감을 향상시킬 수 있는지 알아보기 위해서 시도되었다.

정신적인 건강과 영적인 성숙을 위하여 성경 말씀 외에 TRST프로그램이 필요한 이유는, 정신적으로 고통받는 사람들을 위한 전통적인 기독교적인 방법은 말씀과 기도에 더욱 전념하는 것이었다. 그러나 오랫동안 습관처럼 자신 안에 내재되어 있는 상처들은 단순히 말씀을 더 많이 읽거나 기도를 오래 한다고 해서 쉽게 사라지지 않는다. 왜냐하면 오래된 상처는 자신 안에 견고한 진(strong hold)을 형성하여 부정적인 감정과 부정적인 생각 속에 사로잡혀 있게 하기 때문에 성경의 말씀을 건강하게 받아들이기 어렵다. TRST프로그램은 이러한 사람들이 하나님과의 깊은 만남을 갖기 위하여 먼저 자신 안에 있는 문제들을 발견하고 영적으로 성숙하도록 고안되었다. 또한 정신건강의 문제로 고민하는 성도들이 많지만, 구체적으로 해결할 수 있는 방법과 기술을 알려주는 교회는 많지 않다. TRST프로그램은 하나님과 깊은 교류를 하기 원하는 성도들을 위하여 임마누엘 요법을 강조함으로서 정신적으로 정서적으로 고통가운데 있는 사람들이

하나님과 건강한 관계가운데 성장하도록 도울 수 있는 프로그램이다. TRST프로그램은 정신적으로 문제가 있는 사람뿐만 아니라 자신의 문제가 무엇인지 모른 채 살아가는 모든 사람들에게도 도움이 되도록 고안되었다. 이 프로그램을 성실하게 참여하고 이해한 사람들은 영적으로 성숙해지고, 정신건강이 향상 될 것으로 기대 된다.

IV. 연구 방법론

본 장에서는 먼저 연구의 대상과 절차에 대하여 소개한 후에, 연구의 설계를 어떻게 하였는지 기술하였다. 그리고 연구 도구로서 평가 설문지를 소개하며, 각 설문지의 특성과 신뢰도를 기술하였다. TRST가 정신건강에 미치는 영향을 분석하기 위하여 SPSS프로그램을 사용하였으며 실험 집단과 통제집단의 반복적인 T검증을 하였다. 이후에 실험집단과 통제집단의 ANCOVA (공변량 분석)을 실시하였다.

A. 연구대상과 연구 절차

1. 연구대상

본 연구의 대상은 한국교회 성도들 중에서 성인을 대상으로 설정하였다. 실험 집단은 TRST프로그램에 참여한 사람들을 대상으로, 통제집단은 TRST프로그램에 참여하지 않은 사람들을 대상으로 실시하였다. 실험 집단은 TRST프로그램에 참여한 283명을 대상으로 하였고, 이들 중에 프로그램 사전 응답자 170명이 설문지를 제출하였고, 프로그램 사후 응답자 89명이 설문지를 제출하였다. 89명중에서 TRST프로그램 8주 과정에 모두 참여한 사람 64명을 대상으로 실험 집단을 구성하였다. 통제집단은 TRST훈련에 참여하지 않은 성도 107명을 대상으로 하였고, 이들 중에 사전 응답자 80명이 설문지를 제출하였고, 사후 응답자 50명을 대상으로 통제집단을 구성하였다.

연구대상자의 기본 특성을 살펴보면 통제집단은 응답자 중 여자가 68.0%, 남자가 32%이었으며, 직분 별로 성도가 36.0%, 직분자가 40.0%로 나타났으며, 실험 집단은 여자가 84.4%, 남자가 15.6%, 직분 별로 성도가 39.1%, 직분자가 42.2%를 나타내었다. 또한 연령별로 통제집단에서는 20-29세 4.0%, 30-39세 22.0%, 40-49세 34.0%, 50세 이상이 40%를 나타내었고, 실험집단에서는 20-29세 3.1%, 30-39세 14.1%, 40-49세 21.9%, 50세 이상이 60.9%를 나타내었다. 결과는 아래의 <표 3>과 같다.

구분			빈도(명)	비율(%)	누적율(%)
통제집단 (n=50)	성별	남	16	32.0	32.0
		여	34	68.0	100.0
	교회 직분	미분류	12	24.0	24.0
		성도	18	36.0	60.0
		직분자	20	40.0	100.0
	연령	20-29세	2	4.0	4.0
		30-39세	11	22.0	26.0
		40-49세	17	34.0	60.0
		50세 이상	20	40.0	100.0
실험 집단 (n=64)	성별	남	10	15.6	15.6
		여	54	84.4	100.0
	교회 직분	미분류	12	18.8	18.8
		성도	25	39.1	57.8
		직분자	27	42.2	100.0
	연령	20-29세	2	3.1	3.1
		30-39세	9	14.1	17.2
		40-49세	14	21.9	39.1
		50세 이상	39	60.9	100.0

<표 3> 연구 대상자의 특성

2. 연구 절차

본 연구의 진행은 연구의 주제 선정 및 계획 수립, 전문가 집단과의 연구 협의, 연구 대상자 선정, 실험집단과 통제집단의 사전검사 실시, 실험 집단의 TRST프로그램 적용, 실험집단과 통제집단의 사후검사 실시, 통계처리와 연구 결과 분석의 순서로 실시되었다.

첫째, 본 연구는 한국 온누리교회에서 매 학기마다 진행되어 온 TRST프로그램을 통해서 시작이 되었다. 2017년부터 성도들을 대상으로 프로그램을 실시한 결과 TRST프로그램에 효과에 대한 좋은 피드백이 있었다.

둘째, 연구자 자신이 직접 TRST프로그램에 참여하면서 교육을 이수하였고, 전문가와 협의하면서 TRST프로그램이 정신건강에 효과가 있을 것이라는 가설을 세우고 연구를 진행하기로 결정하였다.

셋째, 연구의 검증을 위하여 전문가의 도움을 받아 SCL-90-R, 영적 성숙도, 자존감 척도 설문지를 사용하기로 하고, 설문지에 대한 승인을 받았다.

넷째, TRST프로그램에 참여하는 성인들을 대상으로 사전 설문지 검사를 실시하였고, 8회기(1회기 150분)의 프로그램을 실시한 후에 사후 설문지 검사를 실시하였다. 프로그램에 참여하지 않은 사람들을 대상으로 사전 사전검사를 실시하여 통제집단을 구성하였다.

다섯째, 통계 전문가의 도움을 받아 양적 분석을 실시한 후에, 연구 결과를 정리하였다.

TRST프로그램이 정신건강에 미치는 효과 검증을 위한 연구 절차를 표로 정리하면 <표 4> 과 같다.

연구 절차	내용
주제 선정 및 계획수립	연구 주제를 설정하기 위하여 상담심리 전문가들, 회복사역 전문가들과 함께 주제를 선정하였다. 이후 관련 문헌들을 조사하고 선행연구들을 분석하였다. 전문가와 함께 연구의 가설들을 설정하였다.
전문가들과 협의	본 논문의 연구 주제인 TRST프로그램을 철저하게 숙지하기 위하여 연구자 자신이 약 4년에 걸쳐서 TRST프로그램에 참여하며 프로그램을 설계한 전문가 들과 협의하였다.
연구 대상자 선정	TRST프로그램에 참가한 성인들을 대상으로 연구 참여 대상자를 선정하였다.
각 대상 별 설문조사	SCL-90-R, 영적 성숙도, 자존감 척도 설문지를 사용하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사를 실시하였다.
TRST프로그램 실시	총 8회기(1회기당 150분) 프로그램을 실시하였다.
통계처리 및 연구결과 분석	TRST프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전.사후 자료에 대하여 양적 분석을 실시하였다.

<표 4> 연구의 절차

본 연구 참여 대상자들의 비밀보장과 안전을 고려하기 위하여, 설문지 작성 시 실험집단과 통제집단에게 연구 목적 외에 다른 용도로 사용되지 않는 다는 것과,

개인적인 정보는 외부로 노출되지 않으며, 연구 참여자의 모든 이름은 코드화 되어서 익명을 보장한다는 내용의 동의 하에 연구를 진행하였다.

3. 연구 설계

본 연구는 TRST프로그램이 정신건강에 미치는 효과를 규명하기 위하여 관련된 이론들과 성행된 연구들을 토대로 얻어진 변수들을 근거로 연구를 설계하였다. TRST프로그램과 정신건강의 관계에서 영적 성숙도와 자존감의 매개 효과를 알아 보기 위하여 <표 5>와 같은 연구 모형을 설계하였다.

	사전검사	프로그램 실시	사후검사
실험집단	O1	X1	O2
통제집단	P1	X2	P2

<표 5> 양적 연구 설계 모형

X1: TRST프로그램 참여

X2: TRST프로그램 미참여

O1: 실험집단 사전검사(SCL-90-R, 영적성숙도, 자존감 척도)

O2: 실험집단 사후검사(SCL-90-R, 영적성숙도, 자존감 척도)

P1: 통제집단 사전검사(SCL-90-R, 영적성숙도, 자존감 척도)

P2: 통제집단 사후검사(SCL-90-R, 영적성숙도, 자존감 척도)

B. 연구 도구 (평가 설문지)

본 연구를 위하여 SCL-90-R(Symptom Checklist-90-R, 간이 정신진단 검사), 영적 성숙도, 자존감 척도 3가지 설문지를 사용하였다.

1. SCL-90-R(Symptom Checklist-90-R, 간이 정신진단 검사)

정신건강 진단을 위하여 사용된 SCL-90-R은 정신 건강 검사용 설문지로서 Derogatis (1977)와 그의 동료들에 의하여 만들어진 '자기 평가 보고법 다차원 증상목록(Multidimentional Self-Report Symptom Inventory)' 검사지였다. 한국에서는 원호택과 김광일이 처음으로 도입, 한국의 실정에 맞게 표준화하여 이를 간이 정신진단검사 (Symptom Checklist-90-Revision) 라고 명명하였다. 본 연구에 사용된 설문지는 원호택과 그의 동료들이 개정한 검사지를 사용하였다.[1] SCL-90-R은 9개의 증상 차원인 신체화(Somatization), 강박증(Obsessive-Compulsive), 대민 예민성(Interpersonal Sensitivity), 우울증(Depression), 불안증(Anxiety), 적대감(Hostility), 공포불안(Phobic Anxiety), 편집증(Paranoid Ideation), 정신증(Psychoticism) 등의 문제들을 진단할 수 있다. 각 문항은 각각 1개의 심리적인 증상을 대표하고 있으며 9개의 증상차원, 90개의 문항으로 구성되어 있다. 설문지 응답자는 오늘을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 증강의 정도에 따라 '전혀 없다(0점)' 에서 '아주 심하다(4점)' 까지 5점 평점으로 채점하고, 각 항목에서 얻어진 점수의 합이 낮을수록 정신건강 상태가 좋은 것으로 해석한다.

SCL-90-R의 9개 척도의 내용은 다음과 같다.

- 신체화(Somatization: SOM): 자율 신경계의 영향 아래에 있는 순환기, 소화기, 호흡기 그리고 기타 기관의 장애와 두통, 통증 등 신체적 기능 이상에 대하여 주관적으로 호소하는 증상들로 구성되어 있다(문항 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58번; 총 12문항).
- 강박증(Obsessive-Compulsive: O-C): 자신은 원치 않았는데 어쩔 수 없이 되풀이하게 하는 사고, 충동 그리고 행동 등의 강박 증상을 반영한다(문항 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65,번; 총 10문항).
- 대민 예민성(Interpersonal Sensitivity: I-S): 타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적합감 그리고 열등감 등을 반영한다(문항 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73번; 총 9문항).
- 우울증(Depression: DEP): 삶에 대한 관심의 저하, 동기의 결여, 활력의 상실, 절망감 그리고 자살에 대한 깊은 생각 등으로 나타나는 기분이나

1. 원호택, 김재환, 오경자, 김청택, 김영아, 김민영 공저. *간이정신진단검사 매뉴얼* (서울: 휴노, 2015), 1-4.

감정의 저조 등의 임상적으로 우울 증상과 일치되는 증상들이 포함된다(문항 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79번; 총 13문항).

- 불안증(Anxiety: ANX): 신경과민, 긴장, 초조, 두려움 그리고 불안과 관련된 신체적 증상으로 이루어져 있다(문항 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86번; 총 10문항).
- 적대감(Hostility: HOS): 분노, 공격성, 자극 예민성, 격분, 울분 등 부정적인 정서 상태를 내포하는 사고, 감정 그리고 행동을 반영한다(문항 11, 24, 63, 67, 74, 81번; 총 6문항).
- 공포 불안(Phobic Anxiety: PHOB): 특정한 사람, 장소, 대상 그리고 상황에 대하여 지속적이고도 불합리한 두려움이 생겨 회피 행동을 하게 되는 상태를 평가한다(문항 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82번; 총 7문항).
- 편집증(Paranoid Ideation: PAR): 편집증적 사고를 측정하려는 것으로 투사적 사고, 적대감, 의심, 자율성의 상실에 대한 두려움과 망상 등을 반영하는 내용을 담고 있다(문항 8, 18, 43, 68, 76, 83; 총 6문항).
- 정신증(Psychoticism: PSY): 가벼운 대안관계에서의 소원으로부터 정신병의 증상에 이르는 비교적 넓은 영역의 증상을 나타낸다. 즉 고립, 분열적 생활방식 환각과 사고 전파와 같은 정신분열증의 일곱 증상 등이 포함된다(문항 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90번; 총 10문항)

이 검사의 신뢰도는 Derogatis의 연구에서 검사-재검사 신뢰도와 내적 합치도로써 a계수를 보고하고 있고 우리나라에선 원호택이 a계수를 보고하였다. Derogatis의 검사-재검사 신뢰도 계수는 <표 6>과 같다.

척도	신체화	강박증	예민성	우울증	불안	적대감	공포증	편집증	정신증
계수(한국)	.87	.83	.84	.89	.86	.68	.81	.69	.67
계수(미국)	.86	.86	.86	.90	.85	.84	.82	.80	.77
검사-재검사	.86	.85	.83	.82	.80	.78	.90	.86	.84

<표 6> SCL-90-R의 신뢰도

2. 영적 성숙도

본 연구에서 사용된 영적 성숙 척도는 한국의 이찬(2017)에 의하여 최근에 개발된 카톨릭 신자 영적 성숙도 척도를 사용하였다.[2] 전체 문항은 22문항이고, 3개의 요인 즉, 신에 관계된 경험은 총 10문항이고, 타인과 세상의 연결에 관한 문항은 총 8문항, 개인 내적 자원은 총 4문항으로 구성되어 있다.

- 신(하나님)에 대한 신뢰: 영성에서 개념 정의를 할 때 신 혹은 절대자와의 관계가 우선적으로 표현이 된다. 따라서 신에 대한 신뢰 항목에서는 영적 성숙이라는 점이 신에 대한 믿음이 중요하다고 파악이 되고 그러한 내용들로 구성되었다. 신자가 자신이 믿는 하나님과의 믿음에 있어서 신에 대한 인식, 신과 자신과의 관계, 신에 대한 의지 및 개인의 삶에 대한 목적의식의 문항으로 구성되어 있다(문항: 1, 3, 5, 7, 10, 11, 13, 15, 19, 22번; 총 10문항).
- 타인과의 관계: 영성은 신과의 관계와 함께 타인과의 관계에 대한 중요성을 강조한다. 타인과의 관계에서는 종교적 실천과 공동체와의 관계로 나누어진다. 영적 성숙에 있어서 다른 사람에 대한 봉사를 중요시 한 점이 문항에 반영이 되어 있고, 정의 평화에 대한 내용들로 구성되어 있다. 또한 타인과의 관계에서는 공동체 속에서의 태도가 중요하기에 타인을 배려하고 타인을 수용하는 내용들로 구성되어 있다(문항: 2, 4, 6, 8, 12, 16, 17, 20; 총 8문항).

2. 이 찬, “카톨릭신자 영적 성숙도,” 2017.

- 개인 내적 자원: 영성 성숙을 위해서는 자신에 대한 이해가 중요하다. 자신에 대한 탐색, 자신을 알아차림 등에 대한 내용들로 구성되어 있다(문항: 9, 14, 18, 21; 총 4문항)

영적 성숙도 척도의 Cronbach's a는 .930으로 매우 높게 나타났다. 신자 영적 성숙도 척도는 모두 22개 문항으로 구성되어 있으며, 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 탐색적 요인 분석의 추출방법은 주축 요인 추출을 하였으며, 회전 방법은 사각회전의 하나인 카이저 정규화를 사용한 프로맥스 방식을 사용하였다. 그 결과 3개의 하위 요인으로 분류되었다. 영적 성숙도의 신뢰도는 <표 7> 과 같다.

Cronbach의 알파	항목의 N
.930	22

<표 7> 영적 성숙도의 신뢰도

1) 자존감 척도

자존감의 측정을 위해서는 Coopersmith가 제작한 Self-Esteem Inventory를 강종구가 한국판 성인으로 번역한 25개 문항 중에서 김경탁(2004)이 4Likert 로 변환한 것을 사용하였다.[3] 이 검사지는 25개의 문항으로 되어 있으며 척도는 자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안의 4가지 하위영역으로 구성되어 있다. 이 검사는 자신에 대한 태도에 있어서 낮은 자아존중감을 평가하기 위한 척도이며, 모든 연령층에서 사용이 가능하다. 본 설문지는 각 문항을 읽고 자신과 관련된 정도에 따라 4단계로 응답하도록 구성되어 있고, 점수가 높을수록 자아존중감이 낮은 것이다. 강종구의 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 r= .86 이었다.

- 자기비하: 자기 비하는 자기 자신을 남보다 못하다고 생각하고, 장점이 없고, 단점이 많다고 생각하며, 자신의 존재 가치를 못 느끼고 쉽게 포기하는 경향에 대한 척도이다(문항: 1, 3, 11, 15, 16; 총 5문항).
- 타인과의 관계: 타인과의 관계는 타인의 사랑을 못 받는다고 생각하고, 환경에 익숙하기가 힘들고 가족의 기대가 벅차다고 느끼며, 타인과의

3. 김경탁, “기독교 대학생의 하나님 이미지,” 2004.

관계가 원만하지 않고 가족의 이해나 사랑이 부족하다고 생각하는 경향에 대한 척도이다(문항: 6, 7, 9, 10, 20, 21, 22; 총 7문항).

- 지도력과 인기: 지도력과 인기는 다른 사람 앞에서 말하기가 어렵다고 느끼고, 다른 사람으로부터 인기가 적다고 생각하며, 자신의 매력이 적다고 느끼고 자신이 남보다 강하다고 생각하지 않는 경향에 대한 척도이다(문항: 2, 5, 8, 14, 18, 25; 총 6문항).
- 자기주장과 확신: 자기주장과 확신은 결정하기가 힘이 들고, 행복하지 않다고 생각하며, 자신의 생활 태도에 자신이 없고, 일이 뜻대로 되지 않는다고 여기며, 자신에게 종종 실망을 느끼며, 하는 일마다 어렵다고 생각하는 경향에 대한 척도이다(문항: 4, 12, 13, 17, 19, 23, 24; 총 7문항).

하위척도	문항번호
자기비하	1, 3, 11, 15, 16
타인과의 관계	6, 7, 9, 10*, 20*, 21, 22
지도력과 인기	2, 5*, 8*, 14*, 18, 25
자기주장과 확신	4*, 12, 13, 17, 19*, 23, 24*

*은 역채점 문항

<표 8> 자존감 질문지

V. 연구 결과 및 논의

본 장에서는 먼저, 각 설문지에 대한 타당성과 신뢰성을 검증하였다. 그리고 관계기술 훈련 프로그램이 훈련 전과 후에 실험집단과 통제집단에 어떤 효과가 나타났는지를 분석하였다. 그리고 관계기술훈련이 영적인 성숙도에 미치는 효과와 자존감에 미치는 효과 그리고 정신건강에 미치는 효과를 분석한 결과를 나타냈다. 또한 분석한 결과를 토대로 본 연구에 대한 논의와 제언 그리고 연구에 대한 제한점을 설명하였다.

A. 변수의 타당성과 신뢰성

1. 타당도 검증

일반적으로 사회과학에서의 대상 측정은 대상의 특성상 간접적으로 측정하여야 하는 경우가 많다. 이러한 사실 때문에 사회과학에서의 타당성의 문제는 특히 중요시되는데, 타당성이란 측정하고자 하는 개념이나 속성을 정확히 반영하고 있는가를 검토하는 것으로서 본 연구에서는 요인분석(factor analysis) 방법을 사용하였다. 특히 요인의 수를 최소화하면서 정보의 손실을 최소화해주는 주성분 분석(Principle Component Analysis; PCA)을 사용하였으며, 회전 방식은 직교 회전(Orthogonal Rotation) 중의 하나인 배리맥스(Varimax)방식을 사용하였다. 요인의 수를 결정함에 있어서는 아이겐 값(Eigen Value)을 기준으로 하여 그 값이 1이상인 요인 만을 선택하였으며, 각 변수와 요인 간의 상관관계 정도를 나타내 주는 요인 적재량(Factor Loading)은 그 값이 .40이상인 경우를 유의한 것으로 판단하였다.

a. 영적성숙도에 대한 타당도 분석

영적성숙도에 대한 설문문항들을 아이겐 값 1 이상으로 설정하고 배리 맥스 회전하여 요인분석을 한 결과 3개의 요인으로 나타났다. 요인 1은 신에 대한 신뢰와 관련된 요인이었으며, 요인 2는 타인과의 관계, 요인 3은 개인 내적 자원에 관한 요인으로 나타났다. 그러나 타인과의 관계를 묻는 문항 중 16번 문항은 요인 1에, 17번 문항은 요인 3에 적재되어 이 문항들을 제외하고 다시 요인분석을 하였다. <표 V.1>에 영적성숙도에 대한 요인분석 결과가 제시되어 있다.

설문항목	**신에 대한 신뢰**	**타인과의 관계**	**개인내적자원**	**communality**
영성-11	.924	.255	.122	.934
영성-1	.912	.029	-.046	.835
영성-15	.903	.110	.280	.906
영성-7	.900	.122	.120	.840
영성-13	.899	.160	.227	.886
영성-3	.888	.232	-.212	.886
영성-5	.887	.201	.219	.875
영성-22	.865	.131	.233	.820
영성-19	.857	.145	.065	.759
영성-10	.848	.173	.170	.777
영성-6	.147	.848	.262	.810
영성-8	.120	.779	.144	.642
영성-12	.206	.754	.306	.705
영성-2	.386	.727	.263	.747
영성-20	.420	.550	.346	.599
영성-4	.018	.473	.274	.464
영성-14	.092	.268	.788	.701
영성-21	.290	.337	.774	.797
영성-18	.235	.288	.769	.730
영성-9	-.071	.378	.619	.617
초기고유값	10.430	3.734	1.067	
설명분산(%)	52.148	18.669	5.334	
누적분산(%)	52.148	70.817	76.151	

참조. 표준 형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도, .842
Bartlett의 구형성 검정 (χ^2=1072.97, p=.000)

<표 9> 영적성숙도에 대한 요인분석 결과

<표 9>영적성숙도에 대한 요인분석 결과를 영적 성숙도 변수로 살펴보면 신에 대한 신뢰는 전체 분산의 52% 정도를, 타인과의 관계가 18% 정도를, 개인 내적 자원이 5% 정도를 설명하고 있다. 이들 구성 개념들의 아이겐 값은 1보다 컸으며, 총 설명 분산이 약 76%를 설명하고 있는 것으로 나타나고 있어 일반적인 사회조사방법론 상의 기준을 충족시키고 있다. 표본 적절성 측정치(Kaiser Meyer Olkin; KMO)는 .842로 양호하며, Barttlet의 구형성 검증(Sphericity Test) 통계치의 유의도는 .000으로 적합하였다.

b. 자존감 척도에 대한 타당도 분석

영적성숙도와 마찬가지로 아이겐 값 1이상을 설정하고, 배리 맥스 회전시켜 요인분석을 한 결과 요인이 4개로 묶임을 알 수 있다. 그러나 타인과의 소원한 관계를 묻는 9번 문항은 요인4(Factor Loading, .758)에, 자기 비하의 정도를 묻는 16번 문항은 요인 1에 적재되었고, 12번 문항(요인1:-.569, 요인3: .445) 17번 문항(요인1: 433, 요인 2: .500), 23번 문항(요인1: .475, 요인2: .601)은 두 개의 요인에 적재되어, 이들 문항을 제외하고 다시 요인분석을 하였다. 자존감 척도에 대한 요인분석 결과는 아래와 같다.

설문항목	타인과의 소원함	자기비하	자기주장과 확신	지도력과 인기	communality
자존-10	-.819	-.203	.220	.027	.760
자존-20	-.789	-.295	.153	-.061	.737
자존-6	.793	.147	-.123	.241	.723
자존-22	.782	.205	-.063	.156	.681
자존-21	.636	.141	-.254	.414	.660
자존-7	.546	.039	.308	-.266	.465
자존-11	.165	.746	.002	.159	.609
자존-1	.206	.628	-.244	.373	.636
자존-15	.113	.622	-.047	.408	.554
자존-3	.143	.478	-.305	.188	.477
자존-24	-.184	.345	-.661	.022	.591
자존-13	.329	-.168	.661	.064	.578
자존-4	-.182	-.407	.588	-.116	.552
자존-19	-.022	-.235	.470	.319	.379
자존-5	-.252	-.096	-.290	.763	.739
자존-8	-.163	-.053	-.352	.750	.616
자존-2	.160	.332	-.058	.624	.528
자존-25	.235	.326	-.143	.582	.520
자존-18	.363	.252	-.070	.460	.401
자존-14	-.327	-.287	-.171	.427	.389
초기고유값	7.673	1.660	1.271	1.137	
설명분산(%)	38.365	8.301	6.353	5.686	
누적분산(%)	38.365	46.666	53.019	58.705	

참조. 표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도, .899
Bartlett의 구형성 검정 (χ^2=1664.51, p=.000)

<표 10> 자존감 척도에 대한 요인분석 결과

<표 10>을 보면 자존감 척도 구성 개념의 아이겐 값은 타인과의 소원함 7.673, 자기비하 1.660, 소극적 자기주장 1.271, 그리고 낮은 인지도 요인은 1.137로 나타났다. 이와 같이 5개의 문항을 제외한 결과 자존감 척도는 4개의 하위 차원으로 묶였으며, 타인과의 소원함이 전체 분산(약 59%) 중에서 가장 많은 약 38.4%를 설명하고 있다. 표본 적절성 측정치(KMO)는 .899로 양호하며, Barttlet의 구형 검증 통계치의 유의도는 .000으로 적합하였다.

2. 신뢰도 검증

신뢰성(Reliability)이란 어떤 검사나 측정도구가 시간, 검사 실시 방법, 검사 형식, 질문 문항, 평가자 등에 관계없이 일관성이 있고 믿을 수 있으며 안정된 측정결과를 산출해 낼 수 있는 정도를 표시하는 것이다. 이러한 신뢰성의 정도, 즉 신뢰도를 측정하는 방법에는 반복 측정에 의한 방법(Test-Retest Method), 동일한 대안 형태의 도구에 의한 방법(Alternative from Method), 반분법(Split-Half Method), 내적 일관성 방법(Internal Consistency Method)등이 있는데, 설문지의 신뢰도 검증에 가장 많이 사용되는 것은 내적 일관성의 산출 계수인 Cronbach'α 값이다.

Cronbach'α에 의한 신뢰성 측정 계수가 어느 정도여야 하는가에 대해서는 통일된 기준은 없으나 Nunally (1978)에 의하면 사회과학 연구의 경우에는 .5~.6 이상이면 충분하다고 주장하고 있다. 일반적으로 많은 연구자들도 이에 따르고 있다. 본 연구에서는 Cronbach'α .5수준으로 신뢰성 검증을 하였고, 그 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

변수명		타당도 분석 이전		타당도 분석 이후		
		문항수	신뢰도	문항수	신뢰도	비고
영적 성숙도	신에대한 신뢰	10	.977	10	.977	
	타인과의 관계	8	.601	6	.585	2문항제외
	개인내적자원	4	.798	4	.798	
자존감 척도	타인과의소원함	7	.651	6	.632	1문항제외
	자기비하	5	.876	4	.856	1문항제외
	소극적 자기주장	7	.551	4	.523	3문항제외
	낮은 인지도	6	.501	6	.501	

<표 11> 각 변수들의 신뢰도 검증 결과

상기 타당도 분석에서 논의한 바와 같이 요인으로 묶이지 않았던 설문항목들은 제외하고 신뢰도 분석을 실시하였다. 위에서 볼 수 있는 바와 같이 전체적으로 Cronbach'α의 값이 .50을 넘어서 설문 항목에 일관성 있는 응답을 확보한 것으로 판단되며, 구체적으로는 신에 대한 신뢰의 요인이 Cronbach'α 값 .977로 가장 높은 신뢰도를 보여주고 있다. 이를 통해 상대적으로 영적 성숙도 척도에 비해 자존감 척도에 대한 응답의 일관성이 낮은 것으로 이해할 수 있다.

B. 통제집단과 실험 집단의 특성: 상호작용 효과분석 결과

관계기술훈련에 대한 프로그램의 효과를 확인하기 위한 본 연구에서는 개념상 상호작용효과가 나타날 것이라는 가정을 하였고, 이러한 문제를 통제할 방법으로 공변량 분석을 설계하였다. 이에 따라 본 연구에서는 공변량 분석에 필요한 데이터를 환원하기 앞서서, 연구에 활용되는 독립변수들에 대해 상호작용효과가 나타나는지 확인을 하였다.

1. 관계 기술 프로그램이 영적인 성숙도에 미치는 효과 분석

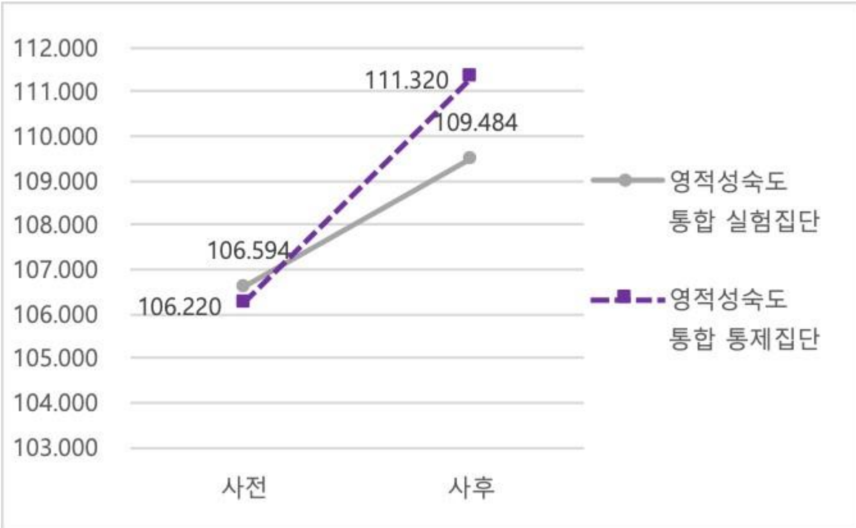
구분		집단	N	사전검사 평균(표준편차)	사후 검사 평균(표준편차)	t	p
변수	영적 성숙도	실험집단	64	106.594(14.211)	109.484(12,727)	-2.872**	.006
		통제집단	50	106.220(11.601)	111.320(14.506)	-4.821**	.000
구성개념	신에대한 신뢰	실험집단	64	52.688(8.483)	53.797(7.765)	-1.892	.063
		통제집단	50	49.340(6.232)	54.300(8.638)	-8.670**	.000
	타인과의 관계	실험집단	64	36.641(5.579)	38.422(4.432)	-3.415**	.001
		통제집단	50	38.740(4.384)	38.600(5.051)	.307	.760
	개인내적 차원	실험집단	64	17.267(3.644)	17.267(3.644)	0	0
		통제집단	50	18.140(3.031)	18.420(3.289)	-.873	.387

<표 12> 영적 성숙도에 대한 상호작용효과 분석

영적 성숙도에 대한 상호작용분석 결과는 전체적으로 실험 집단(t=-2.871, p<.01)과 통제집단(t=-4.821, p<.01)에서 모두 유의한 결과를 보였기에 상호작용효과가 있는 것으로 분석되었다. 구체적으로 하위개념에서 살펴보자면 신에 대한 신뢰의 구성 개념은

통제집단(t=-8.670, p<.01)에서, 타인과의 관계의 구성 개념은 실험집단(t=-3.413, p<.01)에서 상호작용효과가 나타나는 것으로 보인다

a. 관계 기술 프로그램과 전반적인 영적 성숙도 변화

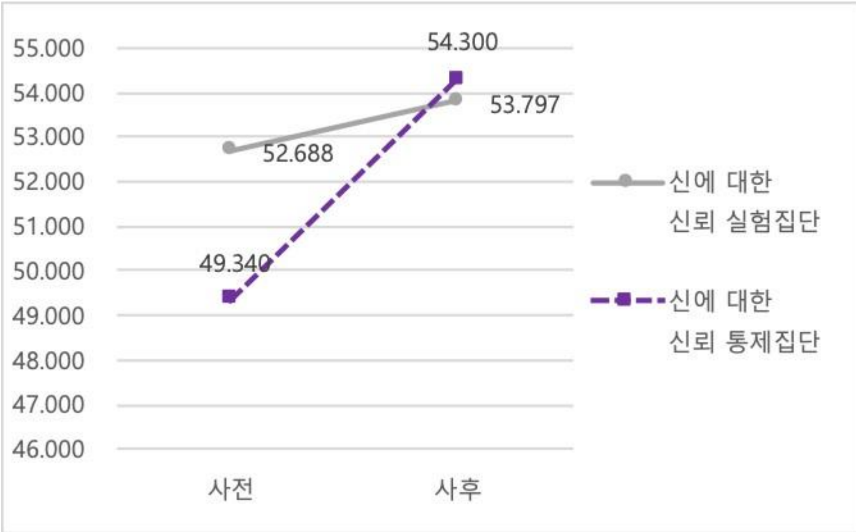


<그림2-1> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: 전반적 영적 성숙도의 변화

관계 기술 훈련 프로그램이 영적인 성숙도 전반에 끼치는 영향을 분석하면, 실험집단에서 영적인 성숙도에서 의미 있는 성숙을 보였다(p<.006). 같은 기간에 관계 기술 훈련을 받지 않은 통제집단에서도 영적인 성숙도에서 변화를 보였다(p<.000). 관계 기술 훈련은 임마누엘 하나님과의 교제를 강조하는 성격임을 고려할 때 하나님과의 영적인 성숙이 실험 집단에서 일어난 것은 의미가 있다. 그러나 관계 기술 훈련을 받지 않은 통제집단에서도 영적인 성숙도에서 의미 있는 긍정적인 변화가 발생한 것은 통제집단도 교회 활동을 통해서 노력한 결과로 추정된다.

그리고 통제집단의 표준 편차가 14.5로 실험 집단의 12.7보다 높은 것을 감안하면, 관계 기술 훈련을 받지 않은 통제집단 구성원들은 개별적으로 자신의 신앙 훈련을 받은 노력에서 많은 격차를 보인 것으로 추정된다. 이러한 것에 대한 구체적인 해석은 통제집단 참가자들에 대한 인터뷰를 통해서 가능할 것이다.

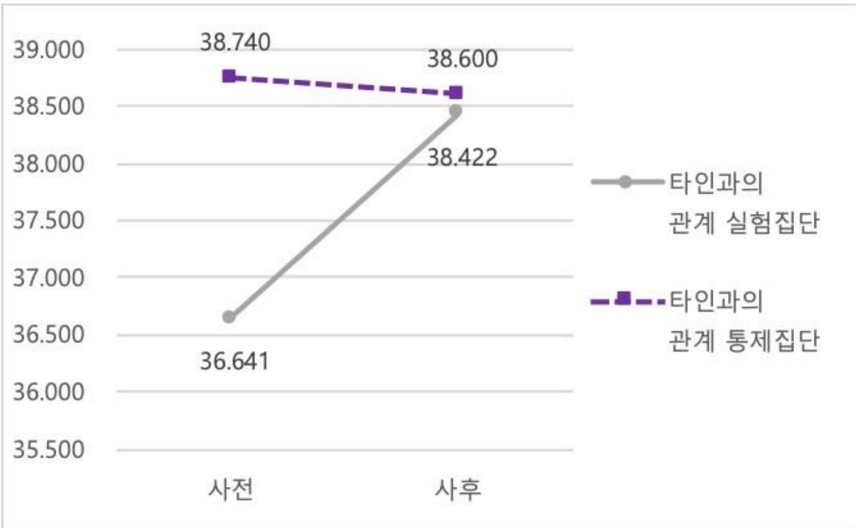
b. 관계기술과 신의 신뢰도에 관한 변화



<그림2-2> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: 신에 대한 신뢰의 변화

관계 기술 훈련이 실험 집단의 영적 성숙도의 신에 관한 신뢰성의 긍정적인 변화에는 의미 있는 변화를 주지는 못했다($p<.063$). 그러나 통제집단에서는 의미 있는 변화가 일어났다($p<.000$). 이러한 결과는 통제집단은 지속적으로 교회 활동을 통해서 자신의 신앙 생활에 노력한 결과로 예상된다.

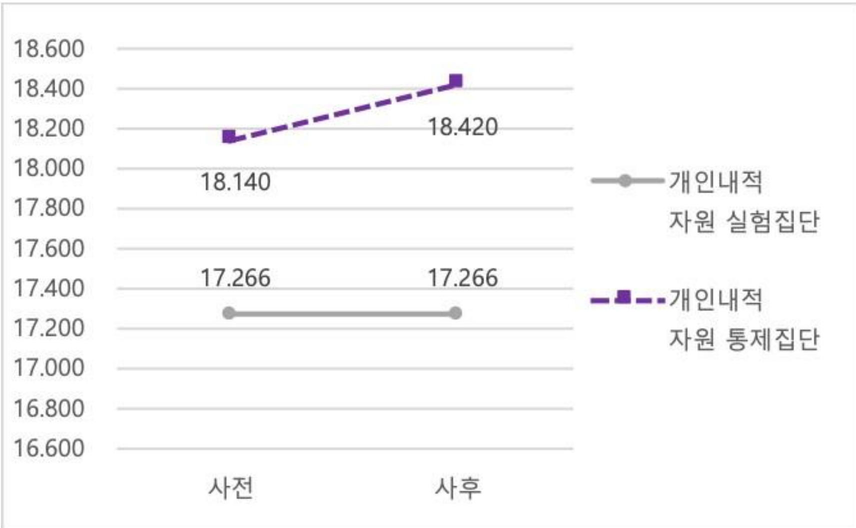
c. 관계 기술이 영적인 성숙도에서 타인 관계에 미치는 영향



<그림2-3> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: 영적 성숙도-타인과의 관계 변화

특히 실험 집단은 관계 기술 훈련을 받은 후 사후 검사 결과를 보면 영적인 면에서 의미 있는 영적인 성숙도 변화가 일어났다(p<.006). 영적인 성숙도의 구성 개념으로 보면 타인과의 관계에서 의미 있는 긍정적인 변화를 보였다(p<.001). 그러나 통제집단에서는 의미 있는 변화가 없었다(p<.760) 관계 기술 훈련 프로그램의 속성상 임마누엘 하나님과의 친밀한 영적 관계와 주위 타인과의 인간관계를 강조하기에 이러한 결과를 가져온 것으로 추정된다.

d. 관계 기술 프로그램이 영적인 성숙도의 자신의 내면에서 끼치는 영향



<그림2-4> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사결과:영적 성숙도-개인 내적 자원의 변화

관계 기술 프로그램이 영적인 성숙도 중에 자신의 내적인 자원 즉 자신을 하나님 안에서 긍정적인 관계로 보는 경향에 관한 분석을 실험 집단에서는 전혀 변화를 주지 못했고(p=0), 관계 기술 훈련을 받지 않은 통제집단에서도 의미 있는 변화가 없었다(p<.387). 이러한 결과는 관계 기술 훈련 프로그램이 대인관계 기술이나 하나님에 관한 교제 기술에 초점을 두다 보니, 개인의 개인적인 관계 면에는 덜 강조한 결과일

수도 있다. 한편 자신의 종교 활동을 통해서 개인적으로 영적인 성숙을 보였던 통제집단에서도 자신과의 관계에서는 의미 있는 변화가 없다는 것은 기존의 신앙 훈련이 하나님과의 관계나 타인 관계의 관계에 초점을 두다 보니 기독교인들의 자신과의 관계 훈련이 소홀히 되고 있는 점을 반영하는 것을 시사한다.

2. 관계 기술 프로그램이 자존감에 미치는 효과분석

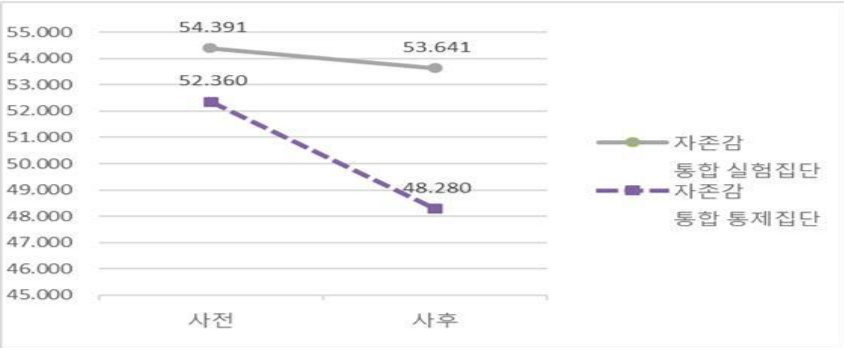
구분		집단	N	사전검사	사후 검사	t	p
				평균(표준편차)	평균(표준편차)		
변수	자존감 척도	실험집단	64	54.391(12.442)	53.631(13.717)	.871	.387
		통제집단	50	52.360(12.978)	48.280(13.717)	2.735**	.009
구성개념	타인 관계	실험집단	64	14.891(4.321)	14.438(4.450)	1.303	.197
		통제집단	50	13.540(4.011)	12.720(3.849)	1.761	.086
	자기비하	실험집단	64	11.219(3.205)	11.313(3.612)	-.267	.790
		통제집단	50	11.220(4.152)	10.240(3.311)	2.055**	.045
	자기주장과 확신	실험집단	64	15.797(3.306)	15.828(3.185)	-.099	.921
		통제집단	50	15.660(3.623)	14.860(3.320)	2.221*	.031
	지도력과 인기	실험집단	64	12.484(3.581)	12.063(3.389)	1.731	.088
		통제집단	50	11.940(2.896)	11.240(3.236)	2.770**	.008

<표 13> 자존감 척도에 대한 상호작용효과 분석

자존감 척도에 대한 상호작용분석 결과를 전체적으로 보았을 때, 통제집단(t=2.735, p<.01)에서 상호작용효과가 발견되었다. 즉 실험 집단에서는 관계 기술 훈련의 효과가 없었지만 통제집단에서는 사후 검사에서 의미 있는 긍정적인 변화가 있었다. 구체적으로 하위개념에서 살펴보자면 통제집단에서 자기 비하의 구성 개념(t=2.055, p<.01)과 자기주장과 확신의 구성 개념(t=2.221, p<.05), 지도력과 인기의 구성 개념(t=2.770, p<.01) 모두 통제집단에서 상호작용효과가 나타났다. 이렇게 보았을 때 본 연구에서 사용되는 두 개의 변수는 외적인 변수에 의해 복잡하게 영향을 받고 있음을 확인할 수 있다.

이러한 결과는 자존감은 어린 시절 성장배경 또는 자신에 대한 가치관 및 정체성 등의 외적인 요소에 영향을 받을 수 있기에 단기간에 이루어지는 관계기술훈련 프로그램에 의해서는 의미 있는 변화를 주지 못하는 것으로 추정된다.

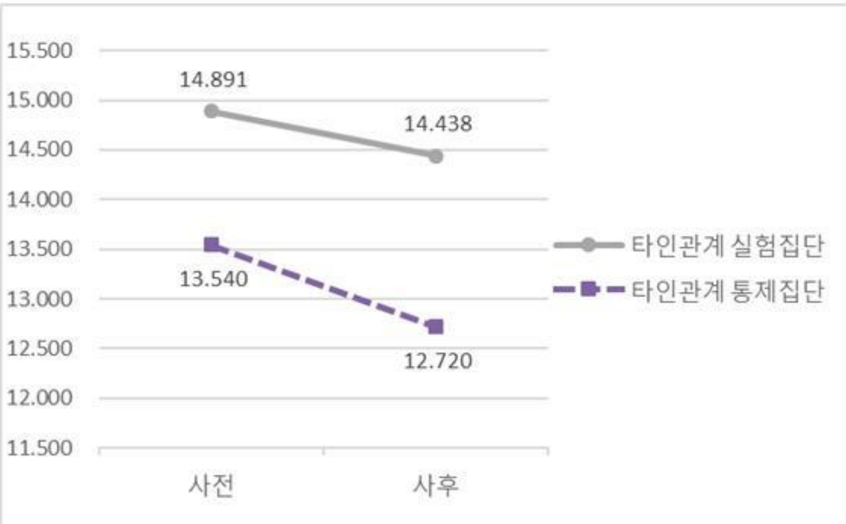
a. 관계 기술 프로그램이 전반적인 자존감에 주는 영향 분석



<그림3-1> 실험 집단 과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: 자아존중감의 변화

관계기술훈련 프로그램 실험 참가자들에게 긍정적인 변화는 주지 못한 것으로 나타났다(p<.387). 이 기간 동안에 통제집단에서는 긍정적인 면에서 의미 있는 변화가 있었다(p<.009). 이러한 현상은 통제집단이 동일 기간 동안에 어떤 행사나 활동에 참여하고 개인적으로 어떤 노력을 했는지 살펴볼 필요가 있다.

b. 관계 기술 프로그램이 타인과의 관계의 변화에 미치는 영향

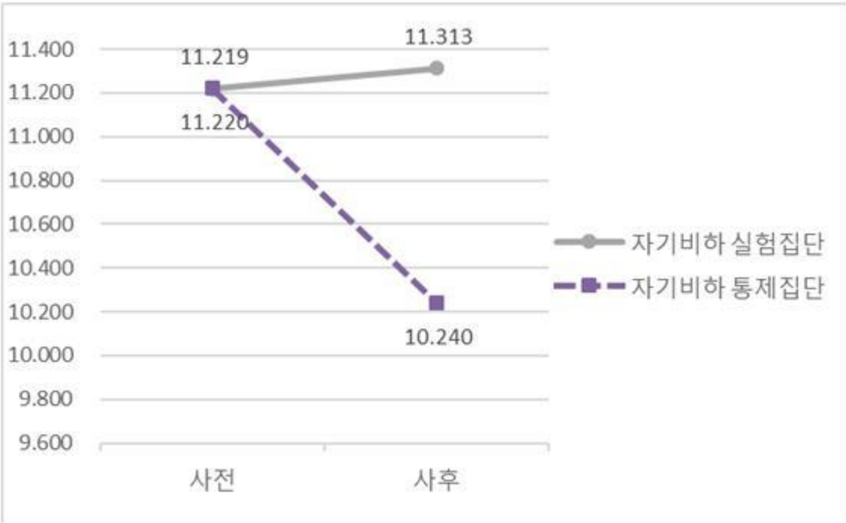


<그림3-2> 집단과 검사시기에 따른 자아존중감-타인관계의 변화

관계기술훈련이 자존감의 타인과의 관계의 변화에 긍정적인 영향은 주지 못했다(p<.197). 그러나 통제집단에서는 의미 있는 감소가 일어났다 (p<.086). 이러한

긍정적인 변화는 통제집단에 참여한 사람들의 같은 기간에 어떤 종교 활동이나 개인적인 노력을 했는지를 사후 인터뷰를 통해서 밝혀 질 수 있을 것 같다.

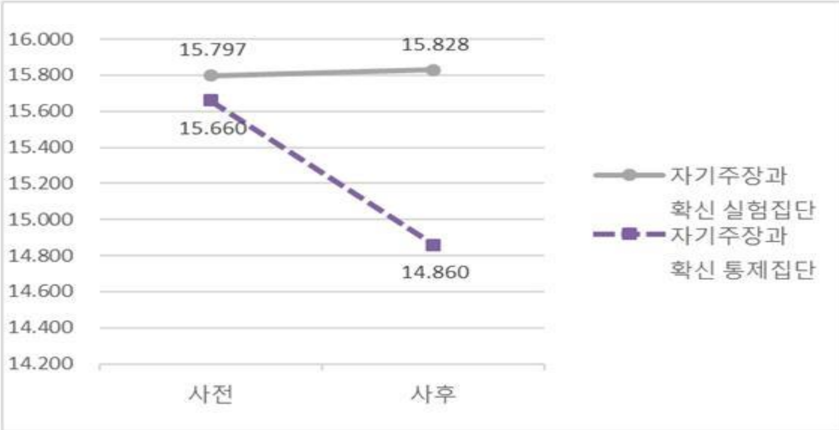
c. 관계 기술 프로그램이 자기 비하의 변화에 미치는 영향



<그림3-3> 집단과 검사 시기에 따른 자아존중감-자기 비하의 변화

관계 기술 훈련이 자존감의 자기 비하에 긍정적인 영향은 주지 못했다(p.790). 그러나 통제집단에서는 의미 있는 감소가 일어났다 ($p<.045$). 이러한 긍정적인 변화는 통제집단에 참여한 사람들의 같은 기간에 어떤 종교 활동이나 개인적인 노력을 했는지를 사후 인터뷰를 통해서 밝혀 질 수 있을 것 같다.

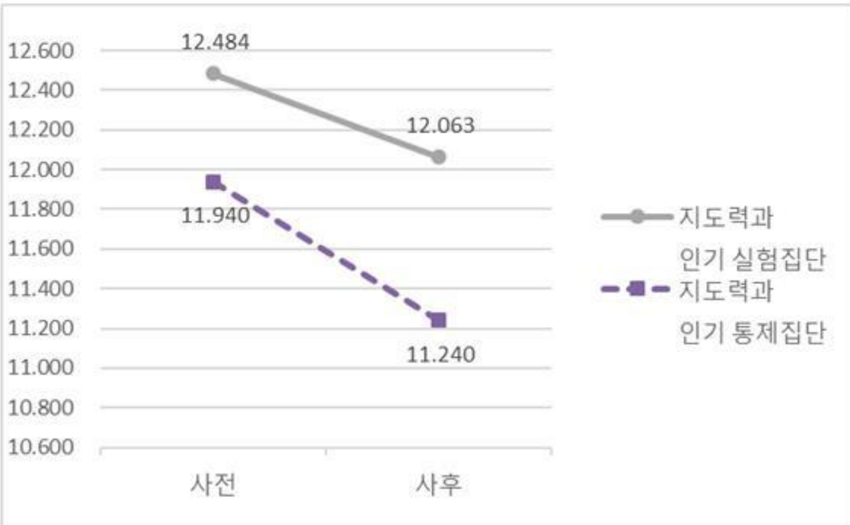
d. 관계 기술이 자존감의 자기 주장과 확신에 주는 영향 분석



<그림3-4> 집단과 검사 시기에 따른 자아존중감-자기 주장과 확신 변화

관계 기술 훈련이 실험 집단의 자존감의 자기 주장에 관한 효과를 분석해 보면 긍정적인 효과는 일어나지 않았다(p.<921). 그러나 이 기간 동안에 통제집단에서는 의미 있는 변화가 있었다(p<.031). 이러한 긍정적인 변화는 통제집단에 참여한 사람들의 같은 기간에 어떤 종교 활동이나 개인적인 노력을 했는지를 사후 인터뷰를 통해서 밝혀 질 수 있을 것 같다.

e. 관계 기술 훈련이 자존감의 지도력과 인기에 주는 영향



<그림3-5> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: 자아존중감-지도력과 인기의 변화

관계 기술 훈련이 자아존중감의 자기 주장과 확신에 관한 변화에는 의미 있는 영향을 주지 못했다(p<.088). 그러나 이 기간에 통제집단에서는 의미 있는 변화가 있었다(p<.008).

이상의 결과를 종합해 보면 관계 기술 훈련이 실험 집단의 자아존중감 즉 자기 자신이 자신에 대한 긍정적인 태도나 가치관에 영향을 주는 효과는 나타나지 않았지만, 통제집단에서는 전반적으로 자아 비하적인 태도가 감소되고, 자기 주장성이 높아 지는 효과를 보였다. 이러한 결과에 대한 요인은 통제집단이 관계 기술 훈련을 받지 않았지만, 그 기간 동안에 어떤 행사에 참여하거나, 개인적인 노력을 통해서 이러한 현상이 일어났는지 사후 인터뷰를 통해서 밝힐 수 있을 것이다.

3. 관계 기술 프로그램이 정신건강에 미치는 효과

구분	집단	N	사전		사후		*t*	*p*
			M(SD)		M(SD)			
신체화	실험집단	64	6.000	(5.740)	5.250	(5.270)	1.655	0.103
	통제집단	50	6.520	(7.667)	4.020	(5.045)	1.886	0.065
강박	실험집단	64	9.656	(7.439)	8.219	(6.135)	2.383	0.020*
	통제집단	50	8.380	(5.897)	6.540	(5.863)	1.528	0.133
대인예민성	실험집단	64	9.078	(6.660)	7.547	(5.784)	2.786	0.007**
	통제집단	50	6.460	(4.427)	4.780	(4.644)	1.745	0.087
우울	실험집단	64	11.375	(8.982)	9.500	(8.902)	2.403	0.019*
	통제집단	50	9.760	(9.722)	7.340	(7.539)	1.363	0.179
불안	실험집단	64	6.188	(5.288)	5.281	(5.320)	1.818	0.074
	통제집단	50	4.880	(6.117)	3.700	(4.687)	1.067	0.291
적대감	실험집단	64	3.234	(3.445)	2.578	(3.049)	1.938	0.057
	통제집단	50	2.780	(3.738)	1.560	(1.908)	1.992	0.052
공포불안	실험집단	64	1.844	(3.198)	1.609	(2.604)	1.033	0.305
	통제집단	50	1.700	(3.039)	0.900	(1.919)	1.462	0.150
편집증	실험집단	64	4.219	(4.252)	3.531	(3.838)	2.072	0.042*

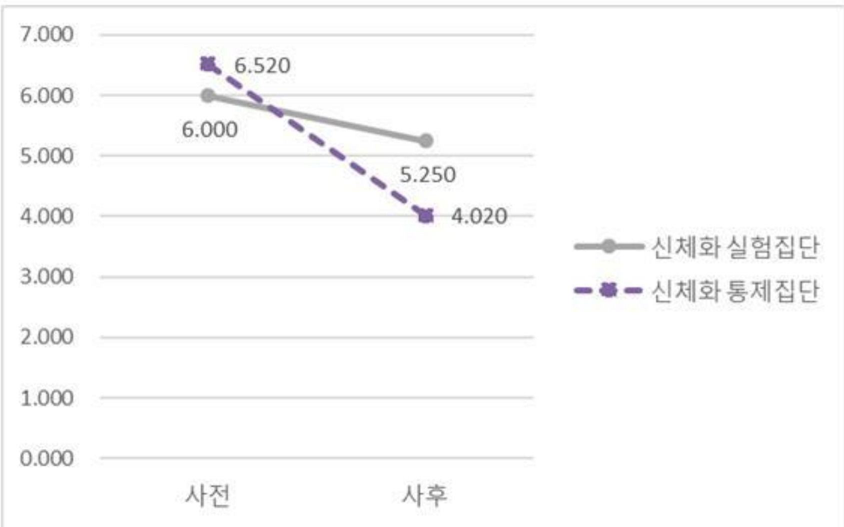
	통제집단	50	3.000	(3.620)	2.060	(2.817)	1.342	0.186
정신증	실험집단	64	4.641	(5.150)	4.031	(4.934)	1.552	0.126
	통제집단	50	3.580	(4.970)	2.120	(3.756)	1.584	0.120
기타문제	실험집단	64	5.781	(3.727)	5.266	(3.764)	1.401	0.166
	통제집단	50	5.840	(4.639)	4.560	(3.233)	1.528	0.133

*P<0.05, **P<0.01, ***P<0.001

<표 14> SCL간이정신진단검사에 대한 검사 시기와 집단 간 상호작용 효과

관계기술훈련 프로그램이 정신건강에 미치는 영향을 검토한 결과 실험집단에서는 강박증(p<,02), 대인 예민성(p<.007), 우울감(p<.019), 편집증(p<.042)의 정신 건강 분야에서 의미 있는 긍정적인 변화가 있었다(일반적으로 p(유의 확률)값이 0.05 이하 일 때 유의미한 의미를 갖는다). 따라서 관계 훈련이 정신 건강에 의미 있는 변화를 준 것으로 해석할 수 있다. 이 내용들을 좀 더 구체적 살펴보면 다음과 같다.

a. 관계 기술 훈련 프로그램이 신체화 증상에 미치는 효과

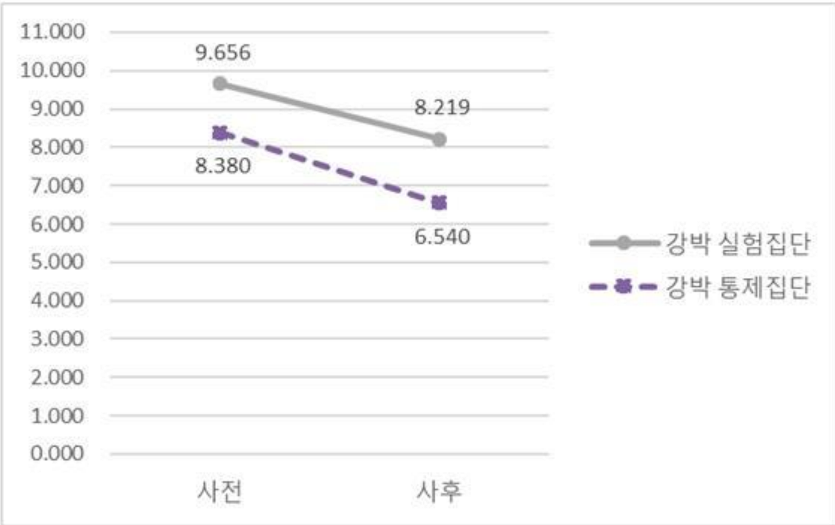


<그림4-1> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-신체화의 변화

정신 건강에서 심리적인 스트레스나 어려움을 경험할 때 일어나는 신체화 증상에 관계기술훈련 프로그램이 실험집단과 통제집단에 의미 있는 효과를 주지는 못했다. <표

14>에 의하면 평균과 표준편차 값이 수치상의 변화가 있으나 p(유의 확률) 값은 실험집단과 통제집단 모두 0.05 이하가 아니므로 유의미한 변화가 일어나지 않은 것으로 볼 수 있다.

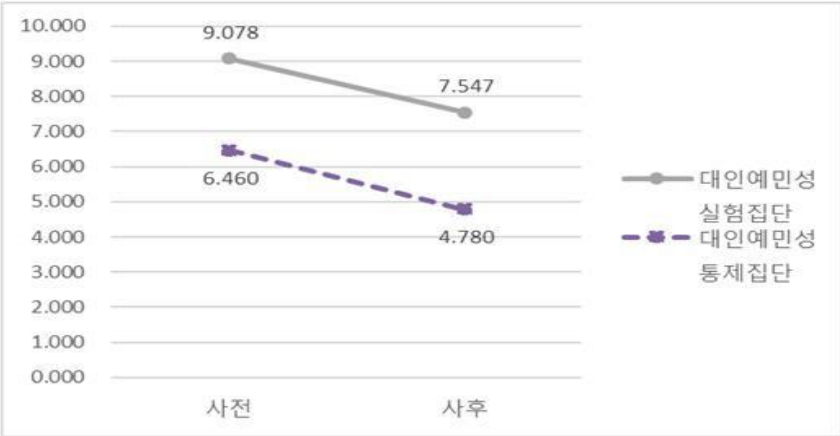
b. 관계 기술 훈련 프로그램이 강박 증상 주는 영향 분석



<그림4-2> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-강박

실험 집단은 사후 검사 결과 강박증의 증상이 의미 있게 감소되었지만(p<.020) 통제집단은 의미 있는 감소가 일어나지 않았다(p<.0133). 즉 관계 기술 훈련을 받은 결과 강박적인 현상이 감소했다는 것은 두뇌의 대상 회의 기능을 향상시켜 주어서 융통성이 있고 적극적인 사고를 할 수 있도록 하는 효과를 주었다고 볼 수 있다.

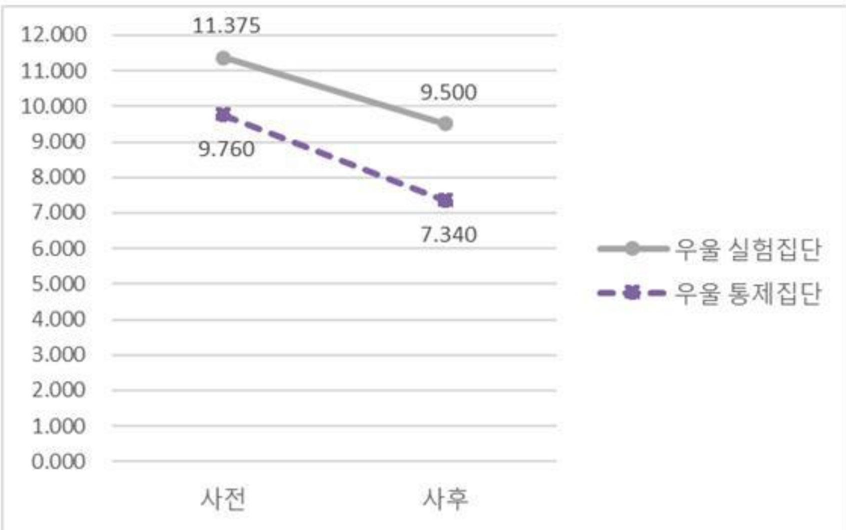
c. 관계 기술 훈련 프로그램이 대인관계 예민성에 미치는 효과분석



<그림4-3> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-대인예민성의 변화

관계기술훈련을 받은 실험 집단은 대인관계의 민감성이 의미 있게 감소했지만(p<.007), 통제집단은 의미 있는 감소가 일어나지 않았다(p<.087). 관계기술훈련 프로그램은 자신의 정체성을 강조하고 타인을 배려하는 관계 기술을 강조하기에 대인관계의 민감성에 있어서 좋은 결과가 나왔다고 추정할 수 있다.

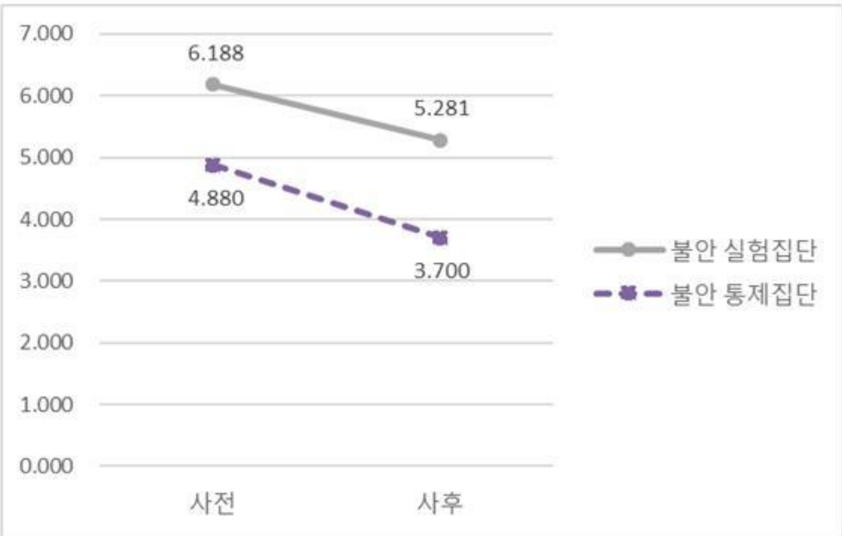
d. 관계 기술 훈련이 우울증에 미치는 효과 분석



<그림4-4> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-우울의 변화

관계기술훈련을 받은 실험 집단은 의미 있는 우울증의 감소를 보였다(p<.019). 한편 같은 기간 통제집단에서는 우울증에 의미 있는 변화가 없었다(p<.0179). 관계기술훈련 프로그램이 우울증을 감소해 주는 효과가 있었다는 것은 아주 의미가 크다. 관계 기술 훈련 프로그램은 감정을 조절해 주는 변연계를 안정화시켜 주고, 동시에 전 전두엽의 인지 기능을 강화시켜 준 요인 일 것으로 추정해 볼 수 있다.

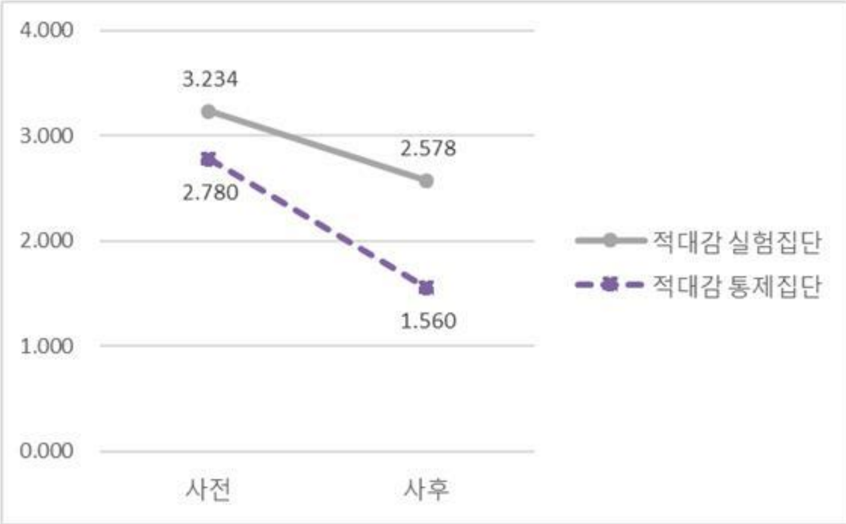
e. 관계 기술 훈련이 불안 감소에 미치는 효과 분석



<그림4-5> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-불안의 변화

관계기술훈련 프로그램이 실험 집단의 불안한 감정을 감소해 주었지만 통계적으로 의미 있는 감소는 아니었다(p<.074). 한편 통제집단은 불안 수준에서 사전 사후에 변화가 없었다(p<.291).

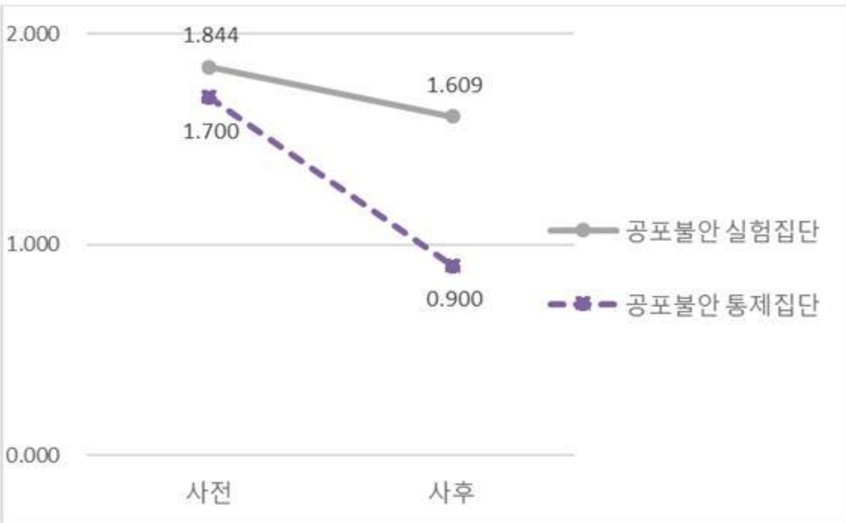
f. 관계 기술훈련 프로그램이 적대감 감소에 미치는 효과분석



<그림4-6> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-적대감

관계기술훈련 프로그램에 참가한 실험 집단과(p<.057) 통제집단(p<.052)의 적대감이 감소되었지만 통계적으로 의미 있는 감소는 아니었다. 그러나 관계기술훈련 프로그램에 부정적인 감정에서 회복하는 능력을 훈련하는 내용이 포함되어 있기에 적대감이라는 감정의 회복에도 도움을 줄 수 있을 것이다.

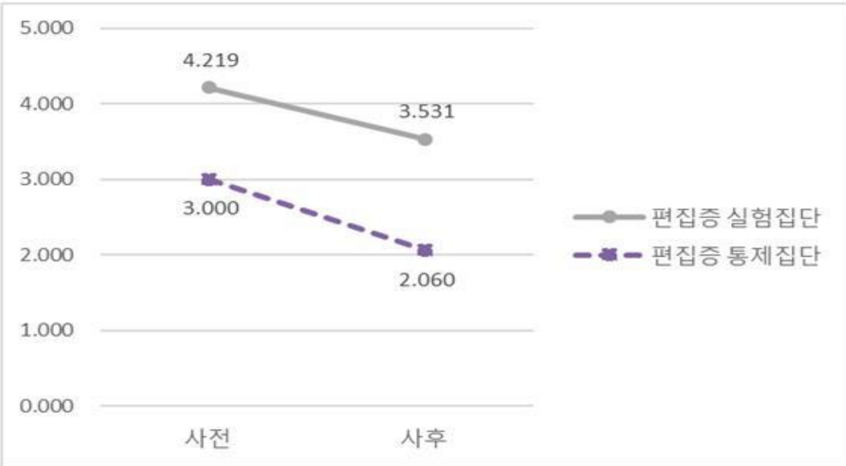
g. 관계 기술 프로그램이 공포 불안 감소에 미치는 효과분석



<그림4-7> 실험집단과 통제 단의 사전 사후 검사 결과: SCL-공포 불안의 변화

공포 불안의 변화에 관계기술훈련 프로그램이 실험집단과 통제집단에 의미 있는 효과를 주지는 못했다. <표 14>에 의하면 평균과 표준편차 값이 수치상의 변화가 있으나 p(유의 확률) 값은 실험집단과 통제집단 모두 0.05 이하가 아니므로 유의미한 변화가 일어나지 않은 것으로 볼 수 있다.

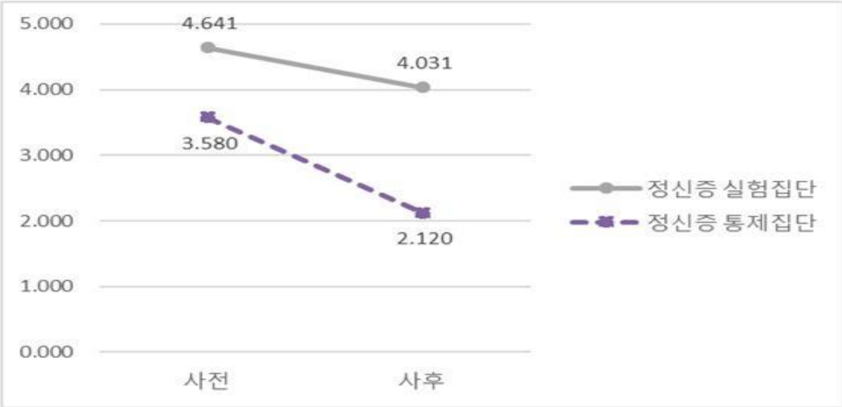
h. 관계 기술 프로그램이 편집증 감소에 미치는 효과분석



<그림4-8> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-편집증의 변화

편집증은 상대방을 의심하고 자신의 문제를 상대방에게 전가하는 경향이 있는 증상인데, 관계기술프로그램에 참여한 참가자는 편집증에서 의미 있는 감소를 보였다(p<.042). 그러나 통제집단에서는 사전 사후에 편집증의 변화가 없었다(p<.186). 편집증에서 향상을 보이려면 자신의 문제를 인정하고 자신에 대한 믿음을 증가시켜야 하는 것이 중요한 요인임을 감안할 때, 관계기술훈련 프로그램은 자신을 안정시키고 자신감을 향상시키는 효과가 있다고 볼 수 있다.

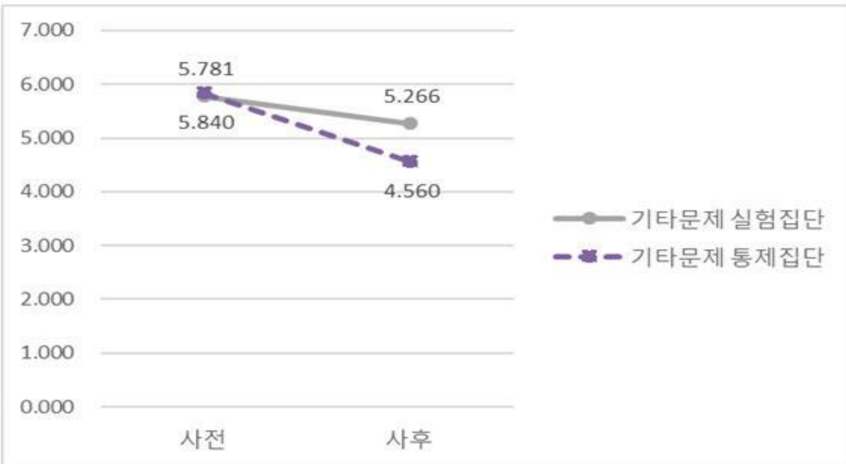
i. 관계 기술 프로그램이 정신증 감소에 미치는 효과 분석



<그림4-9> 실험집단과 통제집단의 사전 사후 검사 결과: SCL-정신증

정신증은 비현실적인 사고와 대인관계에서 심각한 인지 왜곡을 보이는 심각한 정신 건강 문제인데, 관계 기술 프로그램에 참여한 실험집단이나(p<.126), 통제집단에서(p<.120) 의미 있는 변화는 일어나지 않았다. 이러한 결과는 실험 집단이나 통제집단이 대체로 정신적으로 심각한 문제를 보이는 집단이 아니기에 이 분야에는 의미 있는 영향을 주지 않은 것으로 추정된다.

j. 관계 기술 프로그램이 정신증 감소에 미치는 효과 분석



<그림4-10> 집단과 검사 시기에 따른 SCL-기타 문제의 변화

기타문제에는 관계기술훈련이 의미 있는 변화를 주지 못하였다. 기타 문제는 9개의 증상 차원 중 2개 이상의 차원과 관련되어 있어 특정 증상 차원에 포함되지 않는 7개의 문항(입맛이 없다, 잠들기 어렵다. 죽음에 대한 생각을 한다. 과식한다. 새벽에 일찍 잠이 깬다. 뒤척이거나 잠을 설친다. 죄책감을 느낀다)을 말한다. 미국판 원검사에서는 독립적으로 채점하지 않고 전체 지표 구성에만 포함하고 있으나, 새롭게 표준화한 한국판에서는 기타 문제 문항들에 대한 응답 값을 보다 쉽게 확인할 수 있도록 문항에 대한 점수를 9개 증상 차원 점수와 함께 제공한다.

이상의 결과를 종합해 보면, 관계기술훈련 프로그램이 영적 성숙도에서 의미 있는 효과가 있는 것으로 나타났으며 특별히 타인과의 관계에서 긍정적인 변화를 보였다. 그러나 개인 내적인 자원, 즉 자신을 하나님안에서 긍정적인 관계로 보는 경향에 대해서는 변화를 주지 못했다. 관계의 회복은 하나님과 나 자신 그리고 다른 사람 모두의 관계에 있어서의 회복이기 때문에 개인의 회복에 대한 부분에 대해서는 좀 더 오랜 기간의 훈련이 있어야 가능할 것이다.

한편 자존감에 미치는 영향은 관계기술훈련 참가자들에게 긍정적인 변화를 주지 못한 것으로 나타났다. 자존감은 어릴 때부터 성인에 이르기까지 형성된 가치관과 정체성 등의 요소에 영향을 받을 수 있기 때문에 단기간의 훈련이 아니라 장기간의 훈련을 통해서만이 의미 있는 변화를 가져올 수 있을 것이다.

관계기술훈련이 정신건강에 미치는 영향에 대한 결과는 강박증과 대인 예민성, 우울감, 편집증의 분야에서 긍정적인 변화가 있었다. 그리고 적대감에서 약간의 의미 있는 변화가 나타났다. 그러나 신체화, 불안과 공포 불안, 정신증과 기타 문제 분야에서는 의미 있는 변화가 나타나지 않았다. 유의미한 변화가 나타나지 않은 분야에 대해서는 더 많은 논의와 계속적인 연구가 필요할 것이다.

C. 논 의

본 연구결과의 요약과 연구에 대한 논의는 다음과 같다.

1. 관계기술훈련과 영적인 성숙도

첫째, 관계기술훈련 프로그램이 영성 훈련에 미치는 효과는 의미 있는 변화를 보였다. 특별히 영성의 중요한 부분인 대인관계 면에서 긍정적인 변화가 일어났다. 영성은 다양한 측면이 있지만, 하나님과의 관계에 있어서 수용과 용서와 구원의 관계를 통해서 새롭게 변화된 내 모습이 나와 이웃과의 관계 그리고 나와 나와의 관계가 수용과 격려와 지지의 관계로 변화하는 것을 강조한다. 관계기술훈련 프로그램은 특히 임마누엘 하나님과의 기쁨을 누리는 관계를 통해서 이웃과의 관계도 개선되는 것을 강조하는데, 본 연구를 통하여 이웃과의 관계 면에서 의미 있는 향상을 보였다는 것은 관계기술훈련 프로그램의 효과성에서 중요한 의미를 갖는다.

둘째, 관계기술훈련을 받지 않은 통제집단에서도 영적인 성숙 면에서 의미 있는 변화가 일어났다. 이러한 점은 통제집단에 속한 교인들도 같은 기간에 교회의 행사와 활동, 또는 개인적인 노력에 의해서 영적인 성숙도 면에서 변화를 위해서 노력했다는 점을 시사한다. 영적인 성숙은 관계기술훈련 뿐 만이 아니라 다양한 방법이나 접근을 통해서 일어날 수 있기 때문이다. 이후 연구에서는 통제집단에 속한 사람들이 어떤 방식의 신앙 훈련을 받았는지를 개별 인터뷰를 통해서 밝혀 보면, 일반 교인들을 위한 영성 훈련 프로그램을 만드는데 도움이 될 것이다.

셋째, 통제집단의 영적인 성숙도에 관한 표준 편차는 실험 집단에 비해서 더 크게 나타났다. 즉 이러한 현상은 통제집단 중에 영적으로 성숙했다고 보고한 사람들이 더 극단적인 현상을 보였을 수 있다. 통제집단 참가자가 영적으로 더 성숙했다고 보고했을 수도 있지만, 어떤 참가자는 영적인 성숙도 면에서 긍정적인 변화가 없을 수도 있다. 그러나 관계기술훈련을 받은 참가자들이 통제집단에 비해서 표준 편차가 적은 것은 영적인 성숙 면에서 평균적으로 고른 변화가 일어 난 것으로 볼 수 있다. 또한 영적인 성숙을 강조하는 관계기술훈련 프로그램을 통해서 영적인 성숙의 의미를 알고, 자신의 영적인 성숙 수준을 알아 차리면서 성숙했다고 보고하는데 신중을 기해서 보고할 수도 있다. 영적인 성숙과 하나님과의 관계 향상은 신앙생활 전반에 걸쳐서 일어날 과제이지 단기간에 발생할 수 있는 것은 아니다.

2. 관계기술훈련과 자존감

관계 기술 훈련이 자아존중감의 향상에 별 영향을 주지 못한 것으로 나타났는데, 이는 여러 가지 이유로 설명이 될 수 있을 것 같다.

첫째, 자아존중감은 자신 스스로에 대한 정체성, 자신에 대해서 가치가 있다고 생각하는 주관적인 관점 등으로 정의된다. 이러한 자존감은 오랜 기간에 걸쳐 형성되기 때문에, 짧은 기간 동안의 관계기술훈련 프로그램을 통해서는 자존감 향상에 많은 도움이 안 되었을 가능성이 있다.

둘째, 본 연구에서 사용한 자존감에 관한 척도의 요인을 살펴보면, 타인과의 긍정적인 관계, 자아에 대한 비난적인 태도, 및 자기 주장성에 관한 내용들이다. 그러나 이러한 개념들은 관계기술훈련 프로그램에서 강조하는 자존감과는 좀 거리가 있을 수 있다. 관계기술훈련 프로그램에서 강조하는 자존감은 Track1: True Identity에서 찾아 볼 수 있는데, 인간의 자존감은 자신의 개인적인 능력, 학력, 부모의 사회적인 지위, 타인이 바라보는 시선과 인정 등에 기인한다. 그러나 신앙 안에서의 진정한 자존감은 하나님의 형상대로 창조된 자신의 본래 형상을 회복하고 하나님이 시각으로 우리 자신을 바라볼 때 영적으로 안정되고 심리적으로도 안정된다고 보고 있다.[1] [2] 따라서 관계기술훈련 프로그램이 자존감의 긍정적인 변화에 영향을 많이 주지 못한 면에서는 프로그램 중에 이러한 점을 강조하는 훈련이 미흡할 수도 있다. 이 부분 역시 짧은 기간 동안의 훈련으로 평가가 이루어진 것이기 때문에, 관계기술훈련을 지속적으로 받은 성도들의 자존감의 결과는 다르게 나타날 수도 있을 것이다.

3. 관계기술훈련과 정신건강

본 연구는 문헌 리뷰를 통해서, 신앙 성장과 인격 및 심리적인 성장은 분리될 수 없고, 서로 상호작용을 하면서 같이 성장하는 과정이라고 보았다. 즉 이러한 맥락에서 관계기술훈련 프로그램은 신학, 신경과학, 심리학과 영성을 통합적으로 적용하기에 특히 임마누엘 하나님과의 영적인 교제와 친밀감이 높으면 심리적으로도 건강하고 정신적인 면에서도 더 향상을 보일 것이라고 가정했고, 이러한 점을 연구를 통해서 밝히려고

1. Wilder & Coursey, *참된 정체성*, 1-4.
2. Edward M. Khouri, *새로운 시작*, 264-266.

시도하였다. 관계 기술 훈련을 통해서 정신 건강에 긍정적인 변화를 준 결과를 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

a. 관계기술훈련과 강박증

관계기술훈련에 참여한 집단은 강박적인 사고에서 긍정적인 변화가 있었다. 신경심리학에서 강박증은 두뇌의 대상회의 기능과 관련이 있다.[3] 즉 강박증을 경험하는 내담자는 사고의 경직, 고정적인 사고에 집착하기에 융통성이 적어지고, 불안하기에 불안을 대처하는 강박적인 행동으로 이어 진다.[4] 관계기술훈련은 특히 변연계와 편도체의 안정화를 통해서 대상회의 기능을 회복하도록 도와준다. 이러한 이론적인 배경하에 실시된 관계기술훈련이 강박적인 사고에 긍정적인 변화를 보인 것은 예상했던 연구 가설을 입증한 것으로 간주된다.

성경적으로 보면 강박적인 사고에 매인 사람들은 예수님 당시의 유대인들이었다. 예를 들면 안식일의 근본적인 목적은 하나님과 교제하고 하나님 안에서 쉼과 즐거움을 누리는 것이다. 또한 안식일에도 인간적으로 어렵거나 힘들면 얼마든지 수고하고 노력해서 치료를 해 줄 수 있었다(눅 13:10-13; 요 5:1-9). 그러나 당시 유대인들은 안식일에 병을 고치시고 선한 일을 행하신 예수님이 안식일을 범했다고 하면서 예수를 잡아서 죽이려고 고소하는 행동을 한 것이다(눅 13:14; 요 5:16-18). 즉 신경학적인 관점에서 보면 당시 유대인들은 대상회에 문제점을 보인 사람들이었다.

임마누엘 하나님과 교류하고 교제를 하는 관계기술훈련을 통하여, 하나님 안에서 자신과 타인을 수용적이고 긍정적으로 바라보기에 인간의 강박증도 유연해지고 정신건강도 향상되는 것을 볼 수 있다.

b. 관계기술훈련과 대인 예민성

관계기술훈련 참가자들은 대인관계의 예민성에서 의미 있는 변화가 있었다. 또한 관계 기술 훈련에 참여한 사람들은 불안이 감소되었지만 통계적으로 의미가 있지는 않았다. 대인관계 예민성이 높은 사람들의 특징은 타인이 자신을 어떻게 바라보고 생각하는 지에 관심을 가지고 자신이 자신에 대한 주관적인 생각보다는 타인이 자신을

---

3. Ward, *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience*, 24.
4. Amen, *그것은 뇌다*, 222.

어떻게 바라보는 것에 대한 생각에 더 중점을 두고 민감하다. 이러한 현상이 관계 기술 훈련을 받은 후에 의미 있게 감소되었다는 것은 많은 시사점을 준다.

관계기술훈련의 핵심은 지금 여기에 존재하는 임마누엘 하나님과 영적인 관계 회로 즉, 영적인 문을 열게 해서 그 분과의 친밀한 관계를 이루는 것이다. 이렇게 되면 자연히 하나님과의 관계가 강화되고 좋아진다. 결과적으로 나와 함께하시는 하나님과의 관계를 느끼고 체험하게 되면 타인과의 관계에서 민감성이 떨어지는 것으로 추정할 수 있다.

교회에서는 성경이나 설교 말씀을 통해서, 하나님은 사랑이시고, 우리의 영적인 아버지이고, 항상 우리를 위하시며, 우리의 죄를 사해 주시는 분으로 가르쳐 왔고 배워 왔지만 그러한 임마누엘 하나님과 교제하고 친밀한 관계를 맺도록 하는 구체적인 방법이나 기술 훈련이 부족했다. 그러나 관계기술훈련 프로그램은 교인들이 임마누엘 하나님과 구체적으로 관계를 맺도록 하는 실질적인 도움을 주는 것으로 볼 수 있다.

c. 관계기술훈련과 우울증

관계기술훈련을 받은 실험 집단은 통제집단에 비해서 우울증이 의미 있게 감소했다. 이러한 결과는 관계 기술 훈련이 정신 건강에 긍정적으로 영향을 주는 또 다른 효과를 말해 준다. 우울에 관한 많은 연구들은 전방 대상회피질(Anterior cingulate cortex: ACC)의 변화에 집중되었다. ACC는 자주 감정과 사고의 두 중요한 영역 사이의 교량으로 간주되고 있다. 대상회 등쪽 부분은 등쪽 측면 전전두엽 피질과 주요 운동피질을 연결하면서 인지적 기능을 하는 경향이 있다. 이 영역은 특히 갈등을 인식하면서 실행기능과 행동 결정을 할 때 활성화된다. 이 부위는 갈등을 해결하는데 도움이 될 수 있는 다른 부위로부터 효과적인 수행기능을 활성화하기 위해서 전전두엽의 영역과 연결이 되어 있다.[5]

대상회 뱃부리쪽에 해당하는 영역은 정서 경험에 연관이 있고, 편도체, 측위 신경핵(도파민이 생성되는 곳), 시상하부, 해마체, 정서 경험에 관여된 핵심적인 모든 영역에 연결되어 있다. 이러한 연결망은 우리가 우리 자신에게 어떻게 내면적으로 관조하는가에 관여하고 있는 것으로 밝혀졌다. 우울한 사람의 두뇌의 변연계 역시

5. Richard. J. Davidson, Diego Pizzagalli, Jack Nitschke, Katherine M. Putnam, “Depression: Perspectives From Affective Neuroscience,” *Annual Review of Psychology* 53, no.1 (Feb. 2002): 545-574, http://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135148.

영향을 받는다. 주요 우울 장애를 경험하는 사람들은 해마체의 부피가 작다는 것이 반복적으로 밝혀지고 있다.[6] 높은 수준의 스트레스를 받으면 해마체의 역기능 역시 악화되기에 우울하면 정서조절이 떨어진다.

우울증에 대한 약물치료는 신경전달물질의 균형을 변화시킨다. MAO(Monoamine Oxidase) 억제재는 MAO 효소를 억제한다. MAO 효소는 시냅스에서 도파민, 노에피네피린, 도파민으로 분해되는데, 신경전달물질의 억제재를 억압하면 더 많은 신경전달 물질이 활성화된다. 이러한 약물은 우울증에 효과가 좋지만, 부작용이 있다.

우울증을 심리치료하는 경우에도 두뇌의 화학물질을 변화시킨다. 한 연구 결과에 의하면 CBT (Cognitive Behavioral Therapy, 인지행동치료) 치료를 받은 집단은 해마체와 전방 대상회 부위에서 신진대사가 활동이 증가했는데, 이 부위는 낙관주의와 연관이 있다.[7] 요약하면 감정뇌인 변연계가 활성화되면 인지와 판단 능력을 실행하는 전전두엽의 기능이 약화되고, 변연계가 안정되면 전전두엽의 사고와 인지 능력이 향상되고 현실적으로 된다.

관계기술훈련이 우울증에 효과를 준 이유를 살펴보면,

첫째, 관계 기술 훈련은 임마누엘 하나님과의 친밀한 안정 관계를 맺게 해 주기에 변연계를 안정화 시켜 주어서 감정이 향상되었다고 추정할 수 있다. 관계 기술은 변연계를 안정화 시키는 기법이 포함되어 있어 우리 두뇌의 기능을 향상시켜 주고 우울증에도 효과가 있다.

둘째, 관계기술훈련을 통해서 임마누엘 하나님과 영적인 관계가 강화되면, 자신을 하나님의 시선으로 바라볼 수 있게 되고, 자신이 가치 있는 인간으로서 자신을 수용할 수 있는 가치관이 더 확립 될 수 있다.

셋째, 우울증을 인지적으로 치료하면 두뇌의 회백질이 증가해서 더 융통성 있는 사고를 할 수 있다는 것은 아주 중요한 연구 결과인데, 관계기술훈련을 통해서 인간이 하나님 앞에서 더 머무르고, 진리의 생각을 하게 되면 두뇌의 회백질이 증가해서 우울증이 개선된다고 추정할 수 있다. 즉 우울증은 CBT(Cognitive Behavior Therapy)를

6. Thomas Frodl, Markus Jager, Ivana Smajstrlova, Christine Born, et al., “Effect of Hippocampal and Amygdala volumes on Clinical Outcomes in Major Depression,” *Journal of Psychiatry Neuroscience* 33, no.5 (Sep. 2008): 423-430, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2527720/.
7. Tali Sharot, Mauricio R. Delgado, Elizabeth A. Phelps, “How Emotion Enhances the Feeling of Remembering,” *Nature Neuroscience* 7, no.12 (Dec. 2004): 1376-1380, http:// doi.org/10.1038/nn.1353.

통해서 향상될 수 있지만, 관계기술훈련을 통해 임마누엘 하나님 안에 머무르게 되면 두뇌의 회백질을 증가시켜서 우울증을 개선하게 할 수 있을 것이다.

d. 관계기술훈련과 편집증

관계기술훈련은 정신증 증세의 일부인 편집적인 증상을 향상시키는 효과를 보여주었다. 편집증적인 증상의 특징은 자신의 문제를 타인에게 투사하고 자신의 문제를 외재화해서 자신의 책임감을 회피하는 방어기제이다. 편집증이 강한 사람들은 어린 시절에 학대를 받은 경험이 있어, 인지왜곡이 심하고, 사고가 경직되고, 자신의 생각을 현실 검증 없이 믿는 사람들이다.

관계기술훈련을 통해서 이러한 인지 왜곡에서 벗어나는 계기를 마련할 수 있게 된 것은 의미가 있다. 관계기술훈련 중에는 사르크(Sark) 즉, 진리 같은 비진리를 알아차려서 수정하는 훈련을 가르친다. 성경적인 예는 욥의 친구들이 욥을 도와준다고 하면서 욥과 논쟁하는 내용은 사르크이다. 이러한 사르크의 개념은 인지 치료의 대상이 되는 인지 왜곡에 해당된다. 관계기술훈련을 통해서 인지 왜곡이 개선되고, 타인을 원망하거나 타인에게 자신의 문제를 투사하는 형태에서 벗어나, 임마누엘 하나님 앞에서 자신의 문제를 알아차리고, 진실하며, 자기 자신답게 행동하기(Acting like Myself) 즉, 내 안에 하나님의 형상을 회복해서 진리의 삶을 살아가게 되면 정신증을 예방할 수 있다는 시사점이 있다.

관계기술훈련을 통해서 정신증의 현상 즉, 망상이나 환상 같은 문제들이 직접적으로 개선되었다는 것은 없는데, 이는 실험 진단이 정신적으로 건강하기에 환상, 망상 등의 심각한 문제가 처음부터 없는 상태에서 실험에 참여했기에 이러한 현상이 있다고 추론해 볼 수 있다.

D. 제 언

본 논문은 신학, 신경과학, 심리학, 영성이 통합된 TRST (Thrive: Relational Skills Training) 프로그램의 효과성을 검증하는 연구이다. 본 연구를 위하여 한국의 성도들을 대상으로 TRST 프로그램이 영적인 성숙, 자존감, 정신 건강에 미치는 영향을 평가해 보려고 시도하였다. 이러한 시도를 하게 된 배경은

첫째, 신앙생활을 하고 있지만 여러가지 문제와 아픔을 가지고 살아가는 성도들을 치유하고 회복시키기 위한 사역적 측면에서 시작하게 되었다. 교회와 선교단체에서 진행되고 있는 치유와 회복프로그램들이 있지만, 한 사람을 통합적인 측면에서 회복시키는 프로그램은 찾아볼 수 없으며, 대부분 전통적인 치유 상담 프로그램으로 사역을 하고 있는 실정이다.

둘째, 오랫동안 교회를 다니지만, 개인의 성품과 감정의 문제를 해결하지 못하여 고민하는 사람들을 위하여 목회적인 측면에서 시작하게 되었다. 한국교회 내에 많은 성도들이 자신의 감정을 조절하지 못하여서 건강한 그리스도인의 생활을 하지 못하며 살아 가고 있다. 또한 오랜 신앙생활을 하였음에도 불구하고, 예수님을 닮은 성숙한 성도의 본을 보여주는 사람들을 찾아보기가 쉽지 않은 시대에 살아가고 있다. 그것은 한국교회의 양육에 성도들의 성품과 감정의 문제들을 해결하는 양육프로그램이 부재하기 때문이다.

셋째, 한국 교회가 교인들을 양육하고 영적인 훈련을 시키는 제자훈련에 새로운 방향을 제시하고 싶은 소망도 이 연구를 하게 된 동기가 되었다. 한국에서 진행되어 온 지금까지의 제자훈련 방식들이 성도들의 삶을 변화시키지 못한 것에는 교회의 책임이 크다고 할 수 있다. 예수님을 만나 이전과는 변화된 삶을 살아가기 위하여서는 새로운 제자훈련 방식이 필요하게 되었다.

한국교회는 지난 100년간 놀라운 양적인 성장을 누리게 되었다. 그러나 한국교회는 양적 성장에 따른 질적인 성숙을 이루지 못하므로 말미암아 정체성의 위기를 맞게 되었고, 양적으로는 성장하였으나 성도들을 양육하고 훈련하는데 있어서 많은 문제점들이 나타나기 시작하였다.

한국교회의 성도들의 신앙 훈련을 담당해온 제자훈련이 교인들을 지식만 충만한 성도들로 만들었고, 신앙과 삶이 일치된 그리스도인으로 제자화 시키지 못한 점이 있다. 또한 대부분의 성경 공부가 성경 지식을 주입시키는 식으로 진행되므로, 성경 말씀의 생활화가 이루어진 그리스도인으로 훈련시키지 못하였다.

이전까지의 신앙 훈련이 지식을 추구하는 훈련이었다면, 이제는 정체성의 변화가 일어날 수 있는 훈련이어야 한다. 지금까지의 신앙 훈련이 좌뇌 중심이었다면 이제는 좌뇌와 우뇌를 통합하여 훈련시키는 통합적인 방식이어야 한다. 이제까지의 신앙 훈련이 개인의 제자화에 있었다면 이제는 공동체를 통한 신앙 훈련이어야 한다. 이제까지의

신앙훈련이 지성적인 훈련 중심이었다면 이제는 지성과 영성 그리고 정신과 인격적인 부분에서도 온전케 될 수 있는 신앙 훈련이어야 한다. 관계 기술 훈련 프로그램이 성도들을 전인적으로 신앙 훈련을 시킬 수 있는 좋은 프로그램으로 사용될 수 있다.

본 연구 결과는 다음과 같은 면에서 의의가 있다.

첫째, 관계 기술 훈련 프로그램이 정신 건강에 기여할 수 있다는 것을 밝힘으로써, 관계 기술 훈련을 통하여 성도들이 겪고 있는 정신적인 고통의 문제들을 해결할 수 있다는 것을 입증하였다. 즉 인간을 창조하시고 인간의 주인 되시는 하나님과 친밀한 관계를 맺고, 내 안에 있는 하나님의 형상을 발견하고 우리의 죄와 취약점을 치유하시는 하나님의 가치관을 내면화할 때, 우리는 우울과 불안에서 해방될 수 있다. 따라서 본 훈련이 정서적으로 건강한 성도들을 양육하고 각종의 심리적 문제를 예방하는 신앙 훈련의 도구가 될 수 있을 것이다. 수많은 사람들이 정신적으로 고통을 받고 있는 세상에서 크리스찬들도 다양한 정신적인 질병으로 어려움을 겪고 있는 것이 현실이다.

관계기술훈련 프로그램이 진리와 사랑의 본체인 임마누엘 하나님과의 영적인 관계 회로를 열고, 하나님과의 친밀한 관계 향상에 기여하는 것으로 밝혀진 것은 신앙 훈련에 많은 시사점을 준다. 즉 한국의 여러 신앙 훈련 프로그램이 좌뇌 중심의 신앙 훈련인데 반해, 관계기술훈련은 우뇌 훈련을 통합해서 하나님과의 친밀한 관계를 형성하는 프로그램이다. 이러한 면에서 이제 교회는 교인들에게 하나님과의 관계를 향상시킬 수 있는 구체적인 대안을 제시하고 접근해야 한다. 관계 기술 훈련 프로그램이 한국교회에서 성도들의 신앙훈련으로 사용된다면, 성도들의 정신적인 건강에 도움이 될 뿐만 아니라 건강한 그리스도인으로 양육시키는데 도움이 될 것이다.

둘째, 관계 기술 훈련 프로그램이 성도들을 영성 훈련시킬 수 있는 좋은 도구가 될 수 있음을 제시하였다. 지금까지 한국교회의 영성 훈련이 선교단체중심의 은사주의 운동으로 흐르거나 또는 수도원이나 기도원에서 진행하는 신비주의 운동으로 이루어져 왔다. 그러나 이러한 훈련들은 영적인 훈련에 있어서 많은 문제점을 나타냈다.

은사주의나 신비주의 운동들은 성도들의 정신건강에 오히려 안 좋은 영향을 끼치게 되었다. 은사를 경험하거나 신비적인 현상을 경험하는 것이 마치 믿음이 깊거나 영성이 있는 것처럼 보여 지게 됨으로써, 성도들로 하여금 건강하지 못한 믿음(Toxic Belief)과 왜곡된 신앙을 갖게 만들었다. 수도원이나 기도원에서의 영성훈련들은 세상을

떠나 훈련을 받는 시간에는 영성이 깊어지는 것 같지만, 세상 속의 그리스도인으로 살아가게 하는 영성 형성에는 도움이 되지 못하는 훈련이 되었다.

관계기술훈련은 영성과 신학, 심리학과 신경 과학이 통합된 훈련으로서, 단순히 성도들의 신앙 훈련의 차원을 넘어서서 성도들의 일상적인 삶 속에서 실천할 수 있는 훈련들을 제공함으로써, 성도들의 전인적인 영성 훈련에 도움을 줄 수 있다. 또한 성도들의 정신 건강에 좋은 영향을 미칠 뿐만 아니라 성도들의 통합적인 영성에도 좋은 영향을 미칠 것이다.

셋째, 한국교회에 새로운 패러다임의 제자 훈련을 보여줄 수 있게 되었다. 관계기술훈련 프로그램은 성도들이 실제의 생활 속에서 경험하고 있는 문제들을 해결하며 정서적으로 건강한 그리스도인으로 살아가게 함으로서, 성도들이 자신의 삶 속에서 제자의 삶을 살아가게 하는 실제적인 제자훈련의 역할을 할 수 있다. 기존의 제자훈련이 교회 안에 머물러 있어서 교회의 자원을 훈련시키는 차원의 훈련이었다면, 이제 새로운 제자훈련은 교회 안에 머물러 있거나 성경 공부하는 제한된 집단에서 효과가 있는 것이 아니라, 성도들이 자신의 실제 삶에 적용해서 변화된 모습으로 살아가게 하는 실천적 제자훈련이 되어야 한다.

관계기술훈련은 성도들이 자신의 생활 속에서 적용 가능한 실천적인 훈련들을 제공해 줌으로서 진정한 제자의 삶을 살게 하는데 도움을 줄 수 있다. 관계 기술 훈련은 무엇이(What)이 아니고 어떻게(how) 변화된 삶을 살 것인가를 실습을 통해 체험하도록 하는 프로그램이다.

넷째, 가장 최근의 효과적인 치유상담적 기법으로 성도들의 신앙에 도움이 되는 회복 훈련프로그램을 제시하게 되었다. 본 연구 2장에서 온누리교회의 회복 사역에 대해 언급한 것처럼, 전통적인 치유상담적 기법으로 성도들의 문제들을 해결하는 데에는 많은 제한점들이 있어 왔다. 이제는 가장 최근의 치유상담적 기법들이 눈부신 과학의 발전과 더불어 성도들을 도울 수 있는 프로그램들을 제시하고 있다. 관계기술훈련 프로그램은 가장 최근의 치유상담적 기법으로 성도들을 도울 수 있도록 고안된 회복 프로그램이다.

과거의 치유상담적 방법이 영적으로 성장하는 면을 등한시하는 훈련 방법이었다면, 이제는 치유와 회복을 원하는 사람들의 영적인 성장에 도움이 되는 훈련이 대안으로 제시되어야 한다. 이제는 과거의 자신의 문제에 집중하는 프로그램을 넘어서서 하나님과 임마누엘의 임재 가운데 영적으로 성장하게 할 수 있는 훈련이

되어야 한다. 이제는 단순히 치유하는 프로그램이 아니라 자신의 감정을 조절하여 예수님을 닮은 온유한 보호자로서 성장하게 하는 훈련이 되어야 한다. 이제는 성도들을 정서적으로 정신적으로 영적으로 건강한 그리스도인으로 서게 하는 회복 훈련이 되어야 한다. 관계기술훈련 프로그램이 가장 최근의 치유 상담 적인 기법으로 성도들을 온전케 하며, 전인적으로 성숙 하게하는 회복 훈련 프로그램이 될 것이다.

현재 미국에서는 Oak Hills Church(San Antonio, TX)와 Deeper Walk International (Indianapolis, IN) 등 50여개의 교회와 선교단체에서 관계기술훈련 프로그램을 사용하고 있다.[8] 미국에서 이 훈련을 배우기 시작한 사람들은 자신이 변화되는 것을 직접 체험하게 되었고, 또 주위의 있는 사람들에게도 좋은 영향을 미치게 되어 그들이 속한 공동체도 함께 변화시키고 있다. 그러나 기존의 교회와 선교단체에서 관계기술훈련이라는 새로운 프로그램을 쉽게 받아들이는 것은 아니다. 왜냐하면 이미 자신들이 만들어 놓은 프로그램과 자료들이 있고, 이를 위해 많은 자원들을 투자하였기 때문이다. 자신들이 이미 진행하고 있는 프로그램들이 좋은 결과를 얻지 못하더라도 자신들이 만들어 놓은 것 대신에 다른 프로그램을 도입하기가 쉽지 않은 것이다.

관계 기술 훈련프로그램을 한국 교회와 선교단체에 적용하려면 크게 두 가지 점을 고려해야한다. 첫째로 바쁘게 살아가는 한국교회의 성도들은 회복을 위하여 많은 시간을 들이기 보다 짧은 시간에 해결되는 것을 원한다. 즉 바쁘게 살아가기에 공동체로 모이기 보다 개인주의가 익숙하며, 관계를 형성하기 보다 개별적인 편리함을 추구하기 때문에 기존 관계기술훈련 방식을 받아들이기가 쉽지 않은 것이다. 이런 현실적인 이유들 때문에 한국 교회에 관계기술훈련 프로그램을 도입하는 데에 많은 시간과 노력이 필요하다.

둘째로 관계기술훈련 프로그램이 미국식 교재와 훈련방법으로 구성되어 있기 때문에 훈련생들 중에서 교재에 대한 내용을 이해를 하지 못하거나, 훈련 방법에 있어서도 어려움을 겪는 사람들이 있다. 다시 말해 교재와 훈련방법에서 한국의 문화와 정서에서 잘 맞지 않는 부분들이 있는 것이다. 더욱이 가족 전체가 이 프로그램을 실행하는 면에서도 반드시 관계기술훈련의 한국화(Koreanization)가 필요하다. 관계기술훈련 프로그램의 한국화를 위하여 다음과 같은 것들이 고려되어야 한다.

---

8. Churches and Organizations Using THRIVEtoday Relational Skills (부록) 참조.

첫째, 좌뇌 훈련에 익숙한 한국인들에게 적합한 훈련 프로그램으로 수정할 필요가 있다. 관계 기술 훈련은 “관계적 뇌 기술 훈련”이라고 말할 수 있다. 즉 뇌 과학 이론에 근거하여 ‘반복적인 경험’을 통해 우뇌의 관계적 용량을 증가시키는 것이다. 그런데 일반적인 한국의 훈련 프로그램들은 ‘논리를 근거로 이해’를 추구하는 좌뇌 훈련들이 대부분이다. 이점에서 한국인들에게 관계기술훈련은 낯설고 이해하기 힘든 점이 분명히 있다. 더욱이 관계기술훈련은 뇌 과학과 신학, 상담 심리와 영성 훈련이 통합적으로 이루어져 있기 때문에 처음 접하게 되는 사람들에게 쉽게 이해되지 않을 수 있다. 따라서 관계기술훈련을 통한 반복적 경험 뿐만 아니라, 훈련의 내용을 충분히 이해시켜 주는 프로그램으로 수정해 나갈 필요가 있다. 다시 말해서 관계기술훈련 프로그램에 대해 효과적으로 설명하고 이해시키는 과정이 보다 강조될 필요가 있다.

둘째, 각 훈련 과정의 길이와 사례의 한국화가 필요하다. 기존 한국의 훈련 프로그램 기간(1개월~1년)에 비해 관계기술훈련 (Thrive) 프로그램의 훈련 기간(3년)이 길기 때문에, 훈련 중에 포기하는 사람들이 생길 수 있다. 더욱이 각 트랙의 5일간의 집중 훈련 기간은 바쁘게 살아가는 일반적인 한국인들이 참여하기 어렵다. 따라서, 기존 관계기술훈련 프로그램을 한국인들의 시간 실정에 맞게 좀더 여러 개의 짧은 핵심적인 과정들로 재구성할 필요가 있다. 가령, 각 트랙 과정의 연습의 숫자를 줄임으로써 핵심 관계기술훈련 내용들에 보다 집중할 수 있을 것이다. 또한 연습을 돕는 사례의 예나 간증을 한국인들의 경험으로 대치하여 훈련 참여 동기를 증진시킬 수 있을 것이다.

셋째, 한국인의 정체성과 커뮤니케이션 방식을 고려한 한국화가 필요하다. 관계기술훈련은 나와 우리를 조화롭게 유지함으로서 건강한 관계적 자아를 증진시키는 데에 효과적인 프로그램이라 할 수 있다. 한국인은 공동체안에서 체면, 눈치 등을 통해 간접적인 커뮤니케이션 방법으로 관계를 유지하는 데에 익숙하다. 따라서, 처음 관계 기술 훈련을 받는 사람들 중에 상대방의 눈을 바라보는 연습이나 자신의 감정을 나누는 연습들을 부담스러워하는 훈련생들을 보게 된다. 그들을 위해 훈련에 대한 강도 조절이 필요하다. 이점에서 각 수준에 맞는 관계기술훈련을 가르칠 지도자들을 양성하는 것도 중요하다. 특히 훈련을 받는데 오랜 시간이 걸리기 때문에 장기적인 계획으로 세워서 성도들을 훈련시킬 수 있는 지도자그룹을 만들어 나가야 한다.

본 연구에 대한 제한 사항은 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 동질성을 초기에 이루지 못한 점이 있다. 연구 초기의 단계에서 통제집단을 실험집단과 같은 수준의 정신건강과 영적인 성숙도를 가진 사람들로 선별하지 못하였다. 실험 집단인 관계기술훈련에 참여한 분들은 크고 작은 문제들을 해결하기 위하여 훈련에 참여하는 사람들이라면, 통제집단은 문제를 해결하려는 사람들보다는 평범한 신앙생활을 하는 성도들이기 때문에, 실험집단과 통제집단의 동질성을 이루는 것이 쉽지 않았다. 또한 통제집단의 영적인 성숙 활동인 교회의 신앙 훈련을 통제하지 못하였다. 통제집단이 신앙 훈련 받는 것을 통제하는 것은 이후의 연구에서도 어려울 것으로 사려 된다.

둘째, 관계기술훈련 프로그램이 8주이였는데, 중간 지점 즉, 4주 정도에 평가를 실시해서 훈련 과정에서 어떤 변화가 일어났는가를 확인하고 연구를 설계하면 효과가 있을 것이다. 그리고 2개월 후 또는 6개월 후에도 이러한 효과가 유지되는 것을 확인하는 설계를 했더라면 더 효과적인 연구가 되었을 수 있다. 관계기술훈련 프로그램을 얼마나 충실히 훈련을 받았는지를 측정하는 평가와 함께 프로그램이 진행되는 중간 정도에 한번 더 정신건강과 영적 성숙도 그리고 자존감을 평가하여서 어떤 변화가 있어 났는지를 확인하고 나서 연구를 설계하면 더 좋은 결과를 도출해 낼 수 있을 것이다.

셋째, 관계기술훈련 프로그램 받은 성도들의 정신건강을 짧은 기간의 훈련을 통하여 평가하는 부분에 대한 제한점이 있었다. 한 개인의 영적 성숙과 자존감 그리고 그 사람의 정신 건강은 오랜 기간을 거쳐서 이루어지기 때문에, 짧은 기간의 훈련을 통하여 좋은 결과를 내는 것은 쉽지 않을 것이다. 그럼에도 불구하고 몇 가지 부분에서 좋은 결과가 나온 것은 다행스러운 일이다. 추후의 연구에서는 관계기술훈련 프로그램 트랙1과 트랙2 그리고 트랙3 각 과정을 훈련 받은 사람들을 대상으로 연구가 진행 된다면 더 좋은 결과들이 나올 수 있을 것이다.

본 연구는 한국교회에서 진행되는 치유 회복 프로그램에 관한 효과를 과학적으로 증명해 낸 의미 있는 연구이다. 이 세상의 현실은 중독과 학대 그리고 외상으로 인하여 고통가운데 있는 수많은 사람들이 회복되기를 원하고 있다. 교회 안에서는 수치심 가운데 살아가면서 자신의 상태를 들어내지 못하고 이중적인 신앙생활을 하다가 지쳐 있는 성도들이 회복되기를 원하고 있다. 관계기술훈련 프로그램은 교회 안에 있는 성도들 만이 아니라, 교회 밖에서 고통가운데 있는 사람들에게도 회복의 기회를 제공할

수 있는 훈련 프로그램이 될 수 있다. 관계기술훈련 프로그램과 같이 교회 내에서 진행되어지는 신앙 훈련의 효과성에 관한 연구는 앞으로도 계속해서 진행되어야 할 것이다.

부록 A. 설문지 동의서

Project Title: A Study of the Effects of the Thrive: Relational Skills Program(TRST) on Mental Health: Focusing on Self-Esteem and Spiritual Maturity.
Investigator: Kiwon Lee (Gordon-Conwell Theological Seminary D.Min Program)

제 연구의 목적은 TRST프로그램이 성도들의 정신건강을 증진시키고 자존감을 향상시키는지에 관한 효과성을 검증하는데 있습니다. TRST프로그램에 참여한 사람들은 본 설문지 작성에 참여할 수 있습니다. 그러나 연구에 참여하기 원치 않으면 이 설문지 작성을 하지 않아도 됩니다.

TRST프로그램은 8주간 진행이 되며, 매주 2시간30분의 훈련을 받아야 합니다. 8주 동안 참여자들의 1주차.기쁨을 나누기, 2주차.자신을 진정시키기, 3주차. 두 사람의 친밀한 애착, 4주차.감사하기와 가족 간의 결합하기, 5주차.고통을 통한 마음의 특성을 파악하기와 동기화된 이야기 나누기, 6주차. 성숙의 단계 확인하기, 7주차. 비언어적 이야기, 8주차. 부정적인 감정에서 돌아오기 등의 훈련을 받게 됩니다.

본 TRST프로그램에 참여하게 될 때에 예상되는 위험적요소는 없습니다. TRST프로그램에 참여하게 되면, 정서적, 정신적, 영적으로 회복하게 될 것이며, 다른 사람들과의 관계의 능력이 향상될 것입니다.

본 연구의 참여자들에게 금전적인 보상은 없습니다. 본인의 의사에 따라서 언제든지 프로그램을 중단할 수 있습니다.

본 설문지의 모든 개인정보들은 코드화되어 데이터화 되어서 절대 비밀이 보장될 것입니다. 작성된 설문지들은 목회행정실에 별도로 보관되며, 연구자만 자료에 접근이 가능하게 할 것입니다.

이 설문지 동의서에 동의하시는 분들께서만 설문지를 작성해 주시기 바랍니다.

2018. 3. 21

If you have any questions about this research project, please contact: Kiwon Lee (Tel. 02-3215-3310 / E-mail. lkiwon@hotmail.com). If you have questions about your rights as a participant, please contact the Co-Chair of the Institutional Review Board, David A. Currie, at: dcurrie@gordonconwell.edu; 1-978-646-4176(US)

부록 B. 간이정신진단검사 (Sympton Checklist-90-R)

◉ **지난 7일 동안(오늘을 포함해서)** 아래 문제 때문에 얼마나 괴로워했는지를 가장 잘 나타낸 것 하나를 골라서 (V)표해주십시오.

전혀 없다(0점), 약간 있다(1점), 웬만큼 있다(2점), 꽤 심하다(3점), 아주 심하다(4점)

문 항	전혀 없다	약간 있다	웬만큼 있다	꽤 심하다	아주 심하다
1. 머리가 아프다	0	1	2	3	4
2. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다	0	1	2	3	4
3. 쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다	0	1	2	3	4
4. 어지럽거나 현기증이 난다	0	1	2	3	4
5. 성욕이 감퇴되었다	0	1	2	3	4
6. 다른 사람들이 못마땅하게 보인다	0	1	2	3	4
7. 누가 내 생각을 조정하는 것 같다	0	1	2	3	4
8. 다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다	0	1	2	3	4
9. 기억력이 좋지 않다	0	1	2	3	4
10. 조심성이 없어서 걱정이다	0	1	2	3	4
11. 사소한 일에도 짜증이 난다	0	1	2	3	4
12. 가슴이나 심장이 아프다	0	1	2	3	4
13. 넓은 장소나 거리에 가면 두렵다	0	1	2	3	4
14. 기운이 없고 침체된 기분이다	0	1	2	3	4
15. 죽고 싶은 생각이 든다	0	1	2	3	4
16. 다른 사람은 듣지 못하는 헛소리가 들린다	0	1	2	3	4
17. 몸이나 마음이 떨린다	0	1	2	3	4
18. 사람들이란 믿을 것이 못 된다는 생각이 든다	0	1	2	3	4
19. 입맛이 없다	0	1	2	3	4
20. 울기를 잘 한다	0	1	2	3	4
21. 이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다	0	1	2	3	4
22. 어떤 함정에 빠져 헤어날 수 없는 기분이 든다	0	1	2	3	4

23. 별 이유 없이 깜짝 놀란다	0	1	2	3	4
24. 자신도 걷잡을 수 없이 울화가 터진다	0	1	2	3	4
25. 혼자서 집을 나서기가 두렵다	0	1	2	3	4
26. 자책을 잘 한다	0	1	2	3	4
27. 허리가 아프다	0	1	2	3	4
28. 하고자 하는 일이 뜻대로 안되고 막히는 기분이다	0	1	2	3	4
29. 외롭다	0	1	2	3	4
30. 기분이 울적하다	0	1	2	3	4
31. 매사에 걱정이 많다	0	1	2	3	4
32. 매사에 관심과 흥미가 없다	0	1	2	3	4
33. 두려운 느낌이 든다	0	1	2	3	4
34. 쉽게 기분이 상한다	0	1	2	3	4
35. 나의 사사로운 생각을 남이 아는 것 같다	0	1	2	3	4
36. 다른 사람들이 나를 이해 못하는 것 같다	0	1	2	3	4
37. 다른 사람들이 나를 싫어하거나 나에게 불친절하다고 느낀다	0	1	2	3	4
38. 매사에 정확을 기하느라고 일을 제때에 해내지 못한다	0	1	2	3	4
39. 심장(가슴)이 마구 뛴다	0	1	2	3	4
40. 구역질이 나거나 게운다	0	1	2	3	4
41. 내가 남보다 못한 것 같다(열등감을 느낀다)	0	1	2	3	4
42. 근육통 또는 신경통이 있다	0	1	2	3	4
43. 다른 사람들이 나를 감시하거나 나에 관해서 쑥덕거리는 것 같다	0	1	2	3	4

44. 잠들기가 어렵다	0	1	2	3	4
45. 매사를 확인하고 또 확인해야만 마음이 놓인다	0	1	2	3	4
46. 결단력이 부족하다	0	1	2	3	4
47. 자동차나 기차를 타기가 두렵다	0	1	2	3	4
48. 숨쉬기가 거북하다	0	1	2	3	4
49. 목이 화끈거리거나 찰 때(냉할 때)가 있다	0	1	2	3	4
50. 어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁나서 피해야 했다	0	1	2	3	4
51. 마음속이 텅 빈 것 같다	0	1	2	3	4
52. 몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다	0	1	2	3	4
53. 목에 무슨 덩어리가 걸린 것 같다	0	1	2	3	4
54. 장래가 희망이 없는 것 같다	0	1	2	3	4
55. 주의 집중이 잘 안 되는 것 같다	0	1	2	3	4
56. 몸의 어느 부위가 힘이 없다	0	1	2	3	4
57. 긴장이 된다	0	1	2	3	4
58. 팔다리가 묵직하다	0	1	2	3	4
59. 죽음에 대한 생각을 한다	0	1	2	3	4
60. 과식한다	0	1	2	3	4
61. 남들이 나를 쳐다보거나 나에 대해 이야기하면 거북 해진다	0	1	2	3	4
62. 내가 생각하는 것이 내 생각 같지 않다	0	1	2	3	4
63. 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 생긴다	0	1	2	3	4

64. 새벽에 일찍 잠이 깬다	0	1	2	3	4
65. 만지고 셈하고 씻는 것과 같은 행동을 반복하게 된다	0	1	2	3	4
66. 잠을 설친다	0	1	2	3	4
67. 무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 생긴다	0	1	2	3	4
68. 다른 사람들에게는 없는 생각이나 신념을 갖고 있다	0	1	2	3	4
69. 다른 사람과 함께 있을 때는 나의 언행에 신경을 쓰게 된다	0	1	2	3	4
70. 시장이나 극장처럼 사람이 많이 모인 곳에 가면 거북하다	0	1	2	3	4
71. 매사에 힘들다	0	1	2	3	4
72. 공포에 휩싸이는 때가 있다	0	1	2	3	4
73. 여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거북하다	0	1	2	3	4
74. 잘 다툰다	0	1	2	3	4
75. 혼자 있으면 마음이 안 놓이거나 두렵다	0	1	2	3	4
76. 다른 사람들이 내 공로를 인정하지 않는다	0	1	2	3	4
77. 사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다	0	1	2	3	4
78. 안절부절못해서 가만히 앉아 있을 수가 없다	0	1	2	3	4
79. 허무한 느낌이 든다	0	1	2	3	4
80. 낯익은 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다	0	1	2	3	4
81. 고함을 지르거나 물건을 내 던진다	0	1	2	3	4
82. 사람들 앞에서 쓰러질까 봐 걱정한다	0	1	2	3	4
83. 그냥 놓아두면 사람들에게 내가 이용당할 것 같다	0	1	2	3	4

84. 성 문제로 고민한다	0	1	2	3	4
85. 내 죄 때문에 벌을 받아야 한다	0	1	2	3	4
86. 무슨 일이든 조급해서 안절부절 못한다	0	1	2	3	4
87. 내 몸 어딘가가 멍들었다고 생각한다	0	1	2	3	4
88. 늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다	0	1	2	3	4
89. 죄를 지었거나 잘못을 저질렀다고 생각한다	0	1	2	3	4
90. 내 마음 어딘가 이상하다고 생각한다	0	1	2	3	4

부록 C. 영적 성숙도 척도

* 다음 각 문항을 읽고 자신과 가깝다고 생각되는 곳에 ○표나 √표시 해 주십시오.

순번	문 항	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	하느님은 나를 구원해 주시는 분이시다.	1	2	3	4	5	6
2	자기중심적이지 않기 위해서 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
3	하느님이 세상 만물의 창조주이심을 믿는다.	1	2	3	4	5	6
4	봉사하는 삶을 살 때 인생은 가장 가치가 있다.	1	2	3	4	5	6
5	하느님이 내게 관심을 갖고 계신다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6
6	상대방의 마음과 입장을 생각하며 행동하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
7	하느님은 우리를 어려움 가운데에서 이끌어 내시는 분이시다.	1	2	3	4	5	6
8	어려운 이웃들에게 나의 것을 나누려고 한다.	1	2	3	4	5	6
9	나는 비교적 괜찮은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
10	어떤 상황에서든 나는 하느님을 신뢰한다.	1	2	3	4	5	6
11	하느님으로부터 많은 힘을 얻고 있다.	1	2	3	4	5	6
12	이웃을 배려하고, 친절하게 대하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
13	하느님과 나는 개인적으로 친밀하다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
14	나 자신에 대해서 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5	6
15	일상생활에서 하느님이 나를 사랑하신다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6

16	대체로 이웃들의 기쁨과 슬픔에 잘 공감하고 표현한다.	1	2	3	4	5	6
17	사회생활에 하느님의 정의와 평화가 이루어지도록 노력한다.	1	2	3	4	5	6
18	내 인생에 성취감을 갖는다.	1	2	3	4	5	6
19	신체적으로나 정신적으로나 힘들 때 하느님이 도우심으로 회복된 적이 있다.	1	2	3	4	5	6
20	동료들이 나의 잘못이나 실수를 지적할 때 적극적으로 수용한다.	1	2	3	4	5	6
21	내 마음을 알아차리고 표현하는데 어려움이 없다.	1	2	3	4	5	6
22	내가 일상생활에서 어려움을 만날 때, 신앙은 그것을 극복하는 큰 힘이다.	1	2	3	4	5	6

부록 D. 자존감 척도

◈ 다음은 귀하가 자기 자신을 어떻게 생각하고 있는가에 대한 질문입니다. 부담없이 자신이 생각을 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답해주시기 바랍니다. 자신에게 해당하는 부분에 O표 하면 됩니다.

이 표현이 자신과 일치합니까?		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	중간이다	대체로 그렇다
1	나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.	1	2	3	4
2	나는 여러 사람 앞에서 이야기하기가 두렵다.	1	2	3	4
3	나에게는 고쳐야 할 점이 많다.	1	2	3	4
4	나는 어렵지 않게 마음을 결정할 수 있다.	1	2	3	4
5	나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다.	1	2	3	4
6	가족 중에 나에게 관심이 보여주는 사람이 없다.	1	2	3	4
7	나는 새로운 것에 익숙해지기까지 많은 시간이 걸린다.	1	2	3	4
8	나는 친구들에게 인기가 있다.	1	2	3	4
9	우리 가족은 나에게 너무 많은 기대를 한다.	1	2	3	4
10	우리 가족은 대체로 내 기분을 이해해 주는 편이다.	1	2	3	4
11	나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다.	1	2	3	4
12	나는 비교적 남보다 행복한 편이다.	1	2	3	4
13	나의 생활은 뒤죽박죽이다.	1	2	3	4
14	대체로 다른 사람들이 내 생각을 따라주는 편이다.	1	2	3	4
15	나 자신에 대해 별로 내세울 것이 없다.	1	2	3	4
16	나는 집을 나가버리고 싶은 생각이 자주 든다.	1	2	3	4
17	종종 내가 하는 일이 뜻대로 되지 않는다.	1	2	3	4
18	나는 외모가 그리 멋진 편이 못 된다.	1	2	3	4
19	나는 할 말이 있을 때 대체로 그 말을 하는 편이다.	1	2	3	4
20	우리 가족들이 나를 잘 이해하고 있다.	1	2	3	4
21	다른 사람들에 비해서 나는 별로 사랑 받지 못한다.	1	2	3	4
22	어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다.	1	2	3	4
23	내가 하고 있는 일에 대해 실망을 느낄 때가 많다.	1	2	3	4
24	나는 모든 것이 그다지 어렵게 생각되지 않는다.	1	2	3	4
25	나는 다른 삶이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다.	1	2	3	4

부록 E. Churches and Organizations Using THRIVE today Relational Skills

Rock International Tribe
Timothy and Janet Johns
Rock International
Laramie, WY
timjohns@rocktribe.com
rocklaramie.com

Grace Harbor Church
Pastor Stewart Pook
Sitka, Alaska
sitkagraceharbor.com

Reba Place
Charlotte Lehman
rebaplacechurch.org

CityNet Ministries
Ken Smith
Philadelphia, PA
ken.smith@citynetphilly.org

Vineyard Church of Grand Rapids
Geoff and Cyd Holsclaw
Grand Rapids, MI
vineyardnorth.com

Northwoods Church
Pastor Kurt Smith
Peoria, IL
northwoods.church

Oak Hills Church
Sam Warren
samw@oakhillschurch.com
Laura Falconer (also **Rapha God Ministries**)
laura@raphagodministries.com
19595 IH 10 Frontage Rd
San Antonio TX 78257
oakhillschurch.com

Catch The Fire Ministry
JoAnn Alexander
North Carolina
catchthefire.com

Equipping Hearts Ministry
Ed and Maritza Khouri
equippinghearts.com

Deeper Walk, Int'l
Dr. Marcus Warner
Indianapolis, IN

deeperwalkinternational.org

Center City Chapel
Pastor Dana and Pam Bryan
North Carolina
jamesdanabryan@gmail.com
704-906-0926

True North Christian Counseling
Dr. Tim Broe
Detroit, MI
truenorthcc.org

Life Coaching Misa Leonessa
Misa Garavaglia
misacoach.com

Plan2THRIVE
Jeff Newburn
plan2thrivefs.com

Laguna Niguel Vineyard
Kent and Cathy Larson
1236 Conway Ave
Costa Mesa CA 92626-2753
kentlarson50@gmail.com
vcchurch.com

Presence and Practice
John and Sungshim Loppnow
presenceandpractice.com

Grace Ministries International
Charles Spoelstra
Marietta, GA
gmint.org

Whitestone Professionals
Dawn Whitestone
whitestonepros.com

Michel Hendricks
(Spiritual formation pastor)
mthendricks@yahoo.com

Barbara Moon
barbaramoonbooks.com

Regional Superintendent for the Evangelical Covenant Denomination
Garth Bolinder
gtb@midsouthcov.org

Healing Center Int'l
Betsy and Sam Stalcup, Sarah Manson
godhealstoday.org

Relational Care
David Burleson and Jim Walter
Austin, TX
relationalcare.org

Peace Country Renewal Ministries
Kathy Walker
9807 101 Ave
Fort St John, BC V1J 2B1, Canada
+1 250-785-7768

Alive and Well Ministry
Margaret Webb, Keith Davis, Wai-Chin Matsuoka, Sue Sather
Chicago, IL
alivewell.org

New Hope Recovery Ministries
Pastor Darrell Brazell
Lawrence, KS
newhope4si.com

WOW Church
Pastors Jim and Michelle Yeager
Ardmore, OK
wowchurch.org

Mountain Springs Church
Tom Anthony
Colorado Springs, CO
https://mountainsprings.org/

ICBC Indiana Biblical Counseling Center
Jeff Pakone
Fishers, IN
indianabcc.com

The Lk10 Community
Toni and Matt Daniels
lk10.com

Unison Christian Church
Lieza Bates
Grand Rapids, MI
unisongr.com

Joshua Tree, Inc.
Erna Topliffe
Lethbridge, AB Canada

Christ First Counseling Center
Bob Clifton
Topeka, KS
christfirstcounseling.com/bob-clifton

Emotional Wealth Management, Inc.
Dietrich Desmarais
Calgary, AB Canada
www.ewminc.ca

Hope Counseling Center
Betty Lacine
Rochester, MN
hopecounselingmn.com

The Center for Family Transformation
Monica Mouer
Cornelius, NC
familytransformation.com

National Center for Fathering
Ken Canfield
Olathe, KC
fathers.com

Navah Church, KC
Adam Cox
Kansas City, MO
adamjeffersoncox@gmail.com
navahchurchkc.com

Gathering Network
Jon Shirley
Mission, KS
js@gatheringnetwork.org
gatheringnetwork.org

Antioch Community Church
Tom Elliot
Kansas City, MO
te1726@gmail.com
acckc.org

Redeem the Silence
Sherrill Nielsen
redeemthesilence.com

The Navigators
Dave Mead in Colorado Springs, CO
Jerri Jensen in Lafayette, IN

Pastor "Papa" Joe Johnson
Southern California
pastorjoejohnson@gmail.com

Heart of G-D Ministries
Richard and Carolyn Hyde
Jerusalem, Israel
heartofg-d.org

Living Oaks Christian Counseling
Amy Lindstrom
Niagara, Wisconsin
livingoaks-christiancounseling.com

Colonial Presbyterian Church
Kim Jones
Kansas City, MO
colonialkc.org
kjones@colonialkc.org

Bluffton Country Apostolic Christian Church and **Magdalena Christian Church**
Carissa Schlipf
blufftoncountry.net/carissa_schlipf.htm

Pastor Dana Hanson
California
danahanson.org

Christ Lutheran Church in Houston
Al Doering
(281) 360-7936
ald@christ4u.net
Renewal Center Christian Counseling Center
Steve Fair
sfair@renewalcenter.org
renewalcenter.org

Waypoint Church
Matthew Anderson
Omaha, NE
manderson@waypointomaha.com
waypointomaha.com

Aurora Community Church
Jimmy Skeen
pastorjimmy@auroracommunity.org
auroracommunity.org

Pastor's Coach
Glen Reed
glenreed@gmail.com
pastorscoach.com

Austin TX Red River Church
Keith Atkinson
keithatkinson5@msn.com
redriverchurch.org

Woodbury Lutheran
Brad Miller
Missionary leader
brad.miller@iteams.org
woodburylutheran.org

Rochester Covenant Church
Steven Eng
Rochester, MN
steveneng@rochcov.org
rochcov.org

부록 F. 국문초록

본 연구는 Thrive: Relational Skills Training Program(TRST)가 성도들의 정신건강에 효과가 있는지를 검증하고, 더 나아가 성도들의 자존감과 영적성숙을 향상시키는지를 살펴보는데 연구의 목적이 있다. 연구방법은 먼저, 뇌과학과 신학, 심리학에 관한 문헌적 연구를 통하여 TRST의 학문적인 근거를 제시하였다. 그리고 TRST 프로그램을 이수한 사람들을 대상으로 훈련 전후의 간이정신진단검사(SCR-90-R), 자존감 척도, 영적 성숙도를 검사하여 TRST의 효과를 검증하였다.

연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 관계기술훈련 프로그램이 영성적인 성숙도에 미치는 효과는 의미 있는 변화를 보였다. 특별히 영성의 중요한 부분인 대인관계 면에서 긍정적인 변화가 일어났다. 관계기술훈련 프로그램은 특히 임마누엘 하나님과의 기쁨을 누리는 관계를 통해서 이웃과의 관계도 개선되는 것을 강조하는데, 본 연구를 통하여 이웃과의 관계 면에서 의미 있는 향상을 보였다는 것은 관계기술훈련 프로그램의 효과성에서 중요한 의미를 갖는다.

둘째, 관계기술훈련 프로그램이 자아존중감의 향상에는 별 영향을 주지 못한 것으로 나타났다. 자존감은 오랜 기간에 걸쳐 형성되기 때문에, 짧은 기간 동안의 관계기술훈련 프로그램을 통해서는 자존감 향상에 많은 도움이 안 되었을 가능성이 있다. 또한 짧은 기간 동안의 훈련으로 평가가 이루어진 것이기 때문에, 더 오랜 기간의 훈련을 받은 성도들의 자존감에 미치는 영향에는 좋은 결과가 나타날 수 도 있을 것이다.

셋째, 관계기술훈련 프로그램이 정신건강에 긍정적인 변화를 나타내었다. 먼저 관계기술훈련에 참여한 실험집단의 강박적인 사고에서 긍정적인 변화가 있었다. 임마누엘 하나님과 교류하고 교제를 하는 관계기술훈련을 통하여, 하나님 안에서 자신과 타인을 수용적이고 긍정적으로 바라보는 훈련이기에 인간의 강박증도 유연해지고 정신건강도 향상되는 것을 볼 수 있다. 또한 훈련 참가자들의 대인관계 예민성에서 의미 있는 변화가 있었다. 관계기술훈련의 핵심은 지금 여기에 존재하는 임마누엘 하나님과 영적인 관계 회로를 열게 해서 그 분과의 친밀한 관계를 이루는 것이다. 결과적으로 나와 함께하시는 하나님과의 관계를 느끼고 체험하게 되면 타인과의 관계에서 예민성이 떨어지는 것으로 추정할 수 있다. 그리고 관계기술훈련을 받은 실험 집단은 통제집단에

비해서 우울증이 의미 있게 감소했다. 관계기술훈련을 통해서 인간이 하나님 앞에서 더 머무르고, 진리의 생각을 하게 되면 두뇌의 회백질이 증가해서 우울증이 개선된다고 추정할 수 있다. 관계기술훈련은 정신증 증세의 일부인 편집적인 증상을 향상시키는데도 효과를 나타내었다. 편집증이 강한 사람들은 어린 시절에 학대를 받은 경험이 있어, 인지왜곡이 심하고, 사고가 경직되고, 자신의 생각을 현실 검증 없이 믿는 사람들이다. 관계기술훈련을 통해서 이러한 인지 왜곡에서 벗어나는 계기를 마련할 수 있게 된 것은 이 훈련이 정신건강에 좋은 영향을 미친 결과이다.

본 연구의 의의는 관계기술훈련 프로그램이 정신 건강에 기여할 수 있다는 것을 밝힘으로써, 관계기술훈련을 통하여 성도들이 겪고 있는 정신적인 문제들을 해결할 수 있다는 것을 입증하였다. 또한 관계기술 훈련 프로그램이 성도들을 영성 훈련시킬 수 있는 좋은 도구가 될 수 있음을 제시 함으로서 한국교회에 새로운 패러다임의 제자 훈련을 보여줄 수 있게 된 것에 큰 의미가 있다.

본 연구는 한국교회에서 진행되는 치유 회복 프로그램에 관한 효과를 과학적으로 증명해 낸 연구이다. 관계기술훈련 프로그램은 교회 안에 있는 성도들 만이 아니라, 교회 밖에서 정신적으로 고통가운데 있는 사람들에게 도움을 줄 수 있는 유익한 프로그램이 될 수 있을 것이다.

부록 G. Resources behind the THRIVE Relational Brain Skills

Coursey, Chris – THRIVE-at-Home online courses
Website: thrivetoday.org

Wilder – JIMTalks Audio Teachings
Websites: joystartshere.com and deeperwalkinternational.com

Lehman, Karl – Pain Processing Pathway and more essays at kclehman.com and immanuelapproach.com

Willard, Dallas – Website: http://www.dwillard.org/

Schore, Allan – Affect Dysregulation and the Disorders of the Self
Website: http://www.allanschore.com/index.php

Siegel, Daniel and Mary Hartzell – Parenting from the Inside Out
Website: http://www.drdansiegel.com/home/

Amen, Daniel - Healing the Hardware of the Soul
Website: http://danielamenmd.com/

Thompson, Curt - The Anatomy of the Soul
https://www.beingknown.com/

Damasio, Antonio – Descartes' Error
Website: https://dornsife.usc.edu/bci/

Van Der Kolk, Bessel – The Body Keeps the Score
Website: http://www.besselvanderkolk.net/index.html

Tononi, Giulio – A Universe of Consciousness
Website: http://centerforsleepandconsciousness.med.wisc.edu/people/tononi.html

참고문헌

[korea, 국문 도서]

고병인. *중독자 가정의 가족치료.* 서울: 학지사, 2003.

김진호. 이병래, 김덕희 공저. *유아 정신건강.* 서울: 동문사, 2009.

김혜련. 신혜섭 공저. *정신건강론.* 서울: 학지사, 2001

박상규. *정신건강론.* 서울: 학지사, 2014.

설기문. *인간관계와 정신건강.* 서울: 학지사, 2002.

손경구. *인간관계와 영적성숙.* 서울: 두란노, 2013.

손매남. *뇌, 정신건강을 말하다.* 서울: 북앤로드, 2017.

유수현. *정신건강론.* 양서원, 2011.

이규태. *정신건강을 위한 심리치료.* 서울: 하나의학사, 2015.

이무석. *나를 사랑하게 하는 자존감.* 서울: 비전과 리더십, 2009.

이무석. 이인수 공저. *내 아이의 자존감.* 서울: 덴스토리, 2013.

이민규. *현대인의 적응과 정신건강.* 교육과학사, 2017.

이영호. *정신건강론.* 서울: 공동체, 2006.

장연집, 박 경, 최순영 공저. *현대인의 정신건강.* 서울: 학지사, 2001.

전요섭. *상담질문기법.* 안양: 성결대학교 출판부, 2008.

전요섭. *효과적인 기독교 상담기법.* 서울:기독교문서선교회, 2012.

정은심. *정신건강과 기독교 상담.* 서울: 대서, 2015.

채규만 *중독과 영성.* 서울: 학지사, 2018

최경숙. 송하나. *발달심리학.* 서울: 교문사, 2010.

한국행동과학연구소. *한국사회의 정신건강.* 서울: 교육과학사, 2012.

[번역 도서]

Alcoholics Anonymous World Services. *12단계와 12전통.* 서울: 한국A.A., 1989.

Amen, Daniel G. *그것은 뇌다.* 안한숙 역. 서울: 브레인월드, 2008.

________. *당신의 뇌를 점검하라.* 안한숙 역. 서울: 한문화, 2002.

________. *브레인 다이어트.* 이경아 역. 서울: 브레인월드, 2012.

Arterburn, Stephen., and Jack Felton. *해로운 믿음.* 문희경 역. 서울: 조이선교회출판부, 2003.

Branden, Mathniel. *자존감의 여섯 기둥.* 김세진 역. 서울: 교양인, 2015.

Builders, Bridge. *하나님과 동행하며 나를 찾아가는 길.* 정성준 역. 서울: 예수전도단, 2003.

Coursey, Chris M. *관계의 기술,* 손정훈 역. 서울: 두란노, 2017.

E. James Wilder, James G. Friesen, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, and Maribeth Poole. *예수님의 마음담기.* 손정훈 안윤경 역. 서울: 두란노, 2015.

E. James Wilder, Edward M. Khouri, Chris M. Coursey, and Shelia D. Sutton. *기쁨은 여기서 시작된다.* 윤종석 역. 서울: 두란노, 2015.

E. James Wilder, John Loppnow, Sungshim Loppnow, and Anna Kang. *임마누엘 일기.* 손정훈, 이혜림 공역. 서울: 토기장이, 2016.

E. James Wilder. *트랙1 기쁨의 정체성 예비훈련,The Thrive Lectires: Track 1 Lectures.* 서울:온누리 회복사역, 2018.

________. *트랙2 회복의 탄력성 예비훈련, The Thrive Lectires: Track 11 Lectures.* 서울:온누리 회복사역, 2018.

________. *트랙3 나눔의 정체성 예비훈련, The Thrive Lectires: Track 111 Lectures.* 서울:온누리 회복사역, 2018.

E. James Wilder, Chris M. Coursey. *참된 정체성 Student Handbook* . 서울: 온누리회복사역, 2018.

_________. *기쁨의 정체성 Sudent Handbook.* 서울: 온누리회복사역, 2018.

_________. *회복탄력성의 정체성 Student Handbook*. 서울: 온누리회복사역, 2018.
_________. *나눔의 정체성 Student Handbook*. 서울: 온누리회복사역, 2018.
Edward M. Khouri. *새로운 시작 인도자훈련.* 온누리교회 회복사역, 2017.
Flynn, Mike., and Doug Gregg. *내적치유와 영적성숙.* 오정현 역. 서울: IVP, 1998.
Friends in Recovery. *성인아이 치유를 위한 12단계.* 노용찬 유재덕 역. 서울: 글샘, 1996.
Leaf, Caroline, *뇌의 스위치를 켜라.* 심현석 역. 서울: 순전한 나드, 2015.
Mace, Chris. *마음 챙김과 정신건강,* 안희영 역, 서울: 학지사, 2010.
Mcminn, Mark R., and 채규만 공저. *심리학 신학 영성이 하나된 기독교 상담.* 서울: 두란노, 2001.
Newbigin, Lesslie. 오픈 시크릿. 홍병룡 역. 서울: 복있는 사람, 2012.
Ryan, Dale. *중독 그리고 은혜.* 정동섭 역. 서울: 예찬사, 2005.
Scarzzero, Peter. *정서적으로 건강한 영성.* 강소희 역. 서울: 두란노, 2015.
Siegel, J. Daniel. *마음을 여는 기술.* 오혜경 역. 서울: 21세기북스, 2011.
Stahl, Stefanie. *심리학 자존감을 부탁해.* 김시형 역. 서울: 갈매나무, 2016.
Warren, Rick. *회복으로 가는 길.* 김주성 역. 국제제자훈련원, 2006.
Willard, Dallas. *마음의 혁신.* 윤종석 역. 복있는 사람, 1998.

[학술지]
김은영. "하나님 이미지와 부모 자녀 애착관계에 대한 통합적 고찰." *가족과 상담* 제2권 (1월호 2012): 21-30.
김찬규. "기독교 영성과 정신건강의 관계성." *신학과 실천* (9월호 2015): 197.
목회와 신학 편집부. "한국교회 신앙의 현재와 미래." *두란노* (4월호 2018): 58.
방선기. "한국교회 신앙의 6가지 유형." *목회와 신학* (3월호 2018): 47.
안명준. "한국교회의 신학적 문제점." *복음과 신학* 제5권 (11월호 2002): 65-82.
원호택. 김재환, 오경자, 김청택, 김영아, 김민영 공저. "*간이정신진단검사 매뉴얼.*" 서울: 휴노, 2015.
이경열, 김정희, 김동원 공저. "한국인을 위한 영성 척도 개발." *한국심리학회지: 상담 및 심리치료* 15권(4월호 2003): 711-728.
이관직. "건강한 인격성숙과 신앙성숙을 이루고 있는가?" *목회와 신학* (4월호 2018): 47.
이성희. "한국교회의 위기와 미래 목회적 답변." *한국기독학회* (7월호, 2018): 18.
전요섭. "목회상담에서의 기도의 역할과 활용방안에 관한 연구." *성결대학교 성결신학연구소* 제3권 (1998): 1-12.
전요섭. "변화의 주체로서 성령의 사역에 대한 기독교상담적 이해." *복음과 상담* 제3권 (3월호 2004): 8-33.
한국기독교목회자협의회. "한국인의 종교생활 의식조사 요약보고서." 2013. 01. 31, http://www.kpastor.org/news/articleView.html?idxno=481

[학위 논문]
강종구. "자아개념, 진로의식성숙 및 학업성취도가 직업포부수준에 미치는 영향." 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1986.
구인유. "성인 우울증 치유와 회복을 위한 성경적 집단상담 연구." 총신대학교 상담대학원 석사학위논문, 2014.
김경탁. "기독교 대학생의 하나님 이미지와 자존감의 관계." 한동대학교 교육대학원 교육학석사학위논문, 2004.
서영희. "동반의존성에 대한 이해와 회복을 위한 임마누엘 요법 방안." 성결대학교 대학원
박사학위논문, 2014.
양원영. "군 관심병사의 정신건강 증진을 위한 집단미술치료 프로그램 개발 및 효과." 서

울불교대학교 대학원 박사학위논문, 2014.
우미라. "뇌과학 이론에 기반한 초등문학모형 개발." 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2015.
이석도. "남자 대학생의 농구경기참여가 정신건강상태에 미치는 영향." 한남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.
이 찬. "카톨릭신자 영적 성숙도 척도 개발 및 타당화." 성신여자대학교 대학원 박사학위논문, 2017.
임영민. "부모 애착이 크리스천의 신앙생활과 대인관계에 미치는 영향." 총신대학교 선교대학원 석사학위논문, 2011.
조윤영. "부모애착에 의한 하나님 이미지가 진로태도 성숙에 미치는 영향에 관한 기독교적 연구: 신앙성숙과 자아존중감의 매개효과를 중심으로." 계명대학교대학원 박사학위논문, 2015.
황경옥. "대학생의 애착유형과 자아정체감 및 대인관계성향과의 관계." 원광대학교 석사학위논문, 2001.

[English 영문도서]

Ainsworth, Mary D. Salter., Mary C. Blehar, Everett Waters, and Sally N. Wall. *Patterns of Attachment*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.
Amen, Daniel G. *Change your Brain Change your Life.* New York: Harmony Books, 2004.
______. *Accelerated Workbook: Boost Your Mood, Focus & Memory and Decrease Your Alzheimer's Risk.* Dr. Daniel Amen's Accelerated Workbook. 2015.
Bowlby, John. *Attachment: Attachment and Loss Volume One*. New York: Basic Books. 2nd edition, 1983.
Bowlby, John. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory.* London: Routledge, 1998.
Coopersmith, Stanley. *The Antecedents of Self-Esteem*. W. H. Freeman & Company, 1968.
Corsini, Raymond J., and Danny Wedding. *Current Psychotherapies*. Boston: F. E. Peacock Publishers, 2000.
Coursey, Chris., and Coursey Jennifer. *Basic Thrive Skills: Mastering Joy and Rest.* Pasadena, CA.: Shepherd's House Inc., 2009.
______. *Intermediate Thrive Skills: Mastering Returning to Joy*. Pasadena, CA.: Shepherd's House Inc., 2009.
______. *Advanced Thrive Skills: Mastering Applied Strategy*. Pasadena, CA.: Shepherd's House Inc., 2009.
Coursey, M. Chris, *Transforming Fellowship: 19 Brain Skills That Build Joyful Community*. Pasadena, CA.: Shepherd's House Inc., 2016.
Coursey, Chris M., and Amy H. Brown, *Relational Skills In The Bible.* Carmel, IN: Deeper Walk International, 2018.
E. James Wilder, *The Thrive Lectures: Track 1 Lcetures*, Year One-Joy and Quiet, Pasadena, CA: Shepherd' House Inc., 2010.
E. James Wilder, *The Thrive Lectures: Track 11 Lcetures*, Year Two-Returning to Joy, Pasadena, CA: Shepherd' House Inc., 2011.
E. James Wilder, *The Thrive Lectures: Track 111 Lcetures*, Year Three-Applied Strategy, Pasadena, CA: Shepherd' House Inc., 2011.
E. James Wilder, Chris M. Coursey. *Thrive: True Identity*. East Peoria, IL: Life Model Works, 2014.
_______. *Joy and Rest*. East Peoria, IL: Life Model Works, 2014.
_______. *Returning to Joy*. East Peoria, IL: Life Model Works, 2015.
_______. *Applied Sreategy*. East Peoria, IL: Life Model Works, 2016.
E. James Wilder, Edward M. Khouri, Chris M. Coursey, and Shelia D. Sutton. *Joy Starts Here: The Transformation Zone*. East Peoria, IL: Spherd's House, 2013.
E. James Wilder, James G. Friesen, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, and Maribeth Poole. *Living From The Heart Jesus Gave You*. . East Peoria, IL: Shepherd's House, 2013.
Khouri, Edward M. *Connect us: Restarting*. East Peoria, IL: Life Model Works, 2007.

Lagreca, Annette Marie. *Though The eyes of Child: Obtaining Self Reports from Children and Adolescents*. Boston: Allyn & Bacon, 1990.

MacLean, Paul. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions.* New York: Spinger, 1990.

Marcus Warner., Jim Wilder. *Rare Leadership.* Chicago, IL: Moody Publishers, 2016.

Peplau, Letitia Anne., and Daniel Perlman. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.* New York: Wiley, 1982.

Ward, Jamie. *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience.* New York: Psychology Press. 2015.

[English 학술지]

Ainsworth, Mary D. "Attachments beyond Infancy." *American Psychologist,* 44, no.4 (Apr 198 9): 709-716, http://doi.org/10.1037/0003-066x.44.4709.

Bartholomew K. & Horowitz, L. "Attachment Styles among Young Adults: a Test of Four Category Model." *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, no.2 (1991): 226-244, https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226.

Bretherton I., "The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth." *Developmental Psychology,* 28, no.5 (Sep. 1992): 759-775, https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759.

Bretherton L. "Open Communication and Internal Working Model: Their Role in the Development of Attachment Relationships." *Nebraska Symposium on Motivation,* 36, 1990: 57-113.

Bowlby, John. "The Making and Breaking of Affectional Bonds." *The British Journal of Psychiatry,* 130. no.3 (March 1977): 201-210, https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201.

Bufford K. Rodger, Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. "Norms for the Spiritual Well-Being Scale." *Journal of Psychology and Theology,* 19, no.1(Mar. 1991): 56-70, https://doi.org/10.1177/009164719101900106.

Davidson J. Richard, Diego Pizzagalli, Jack B Nitschke, and Katherine M Putnam. "Depressio n: Perspectives From Affective Neuroscience." *Annual Review of Psychology* 53, no.1 (Feb. 2002): 545-574, http:// doi.org/ 10.1146/annurev.psych.53.100901.135148.

de Lange, F. P., Koers A., Kalkman J. S., and Bleijenberg P., et al. "Increase in Prefrontal Cortical Volume following Cognitive Therapy in Patients with Chronic Fatigue Syndrome." *Brain*, 131, no.8 (Aug. 2008): 2172-2180, https://doi.org/10.1093/brain/awn140.

Egeland, B. & Farber, E.A. "Infant-Mother Attachment: Factors Related to its Development and Changes over time." *Child Development*, 55, no. 3 (Jun. 1984): 753-771, https://doi.org/10.2307/1130127.

Frodl Thomas S., Jager Markus, Smajstrlova Ivana, Born Christine, et al., "Effect of Hippoca mpal and Amygdala volumes on Clinical Outcomes in Major Depression." *Journal of Psychiatry Neuroscience,* 33, no.5 (Sep. 2008): 423-430, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2527720/.

Frodl, Thomas S., Nikolaos Koutsouleris, and Ronald Bottlender. "Depression-Related Variation in Brain Morphology Over 3 Years." *Arch Gen Psychiatry*, 65(10), 2008: 1156-1165.

Hazan C., Shaver P., "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, no.3 (Mar. 1987): 511-524, https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511.

Hertgaard L., Gunnar M., Erickson M., and Nachmias M. "Adrenocortical Responses to Strange Situation in Infants with Disorganized/Disoriented Attachment relationships." *Child Developments*, 66, no. 4 (Aug. 1995): 1100-1106, https://doi.org/10.2307/1131801.

Pomerantz E. M., Ruble D. N., Frey K. S., and Grenlich F. "Meeting Goals and Confronting Conflict Children's Charging Perceptions of Social Comparison." *Child Development*, 66, no.3 (Jun. 1995): 723-738, https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00901.x.

Sharot Tali, Delgado R. Mauricio, Phelps A. Elizabeth , "How Emotion Enhances the Feeling of Remembering." *Nature Neuroscience,* 7, no.12 (Dec. 2004): 1376-1380, http:// doi.org/10.1038/nn.1353.

Simmons R. G., Burgeson R., Carlton Ford S., and Blyth D. A. “The Impact of Cumulative Change in Early Adolescence.” *Child Development*, 58, no.5 (Oct. 1987): 1220-1234, https://doi.org/10.2307/1130616.
Steele H., Steele M., and Fonagy P. “Association among Attachment Classification of Mothers, Fathers and Their Infants.” *Child Development*, 67, no.2 (Apr. 1996): 541-555, https://doi.org/10.2307/1131831.
Zupan, Brian A., Constance Hammen, and Carol Jaenicke. “The Effects of Current Mood and Prior Depressive History on Self-Schematic Processing in Child.” *Journal of Experimental Child Psychology,* 43, no.1 (Feb. 1987): 149-158, https://doi.org/10.1016/0022-0965(87)90056-7.

[기타]
THRIVE today, “THRIVE Training, Track 1: Positive Identity”, 2017.4.1 https://thrivetoday.org/thrive-training/
THRIVE today, “THRIVE Training, Track 2: Resilient Identity”, 2017.4.1 https://thrivetoday.org/thrive-training/
THRIVE today, “Thrive Training, Track Three: Sharing Identity”, 2017.4.1 https://thrivetoday.org/thrive-training/

Vita

KIWON LEE (Aug. 22 1964 and Seoul, Korea)

Yonsei University, B.S, 1990

Graduate School of Public Health Younsei University, Ph.M, 1992

Presbyterian Theological Seminary, M.Div, 1997

Presbyterian Theological Seminary, Complete a Course of Pastoral Counseling, Th.M, 2004

Gordon-Conwell Theological Seminary, Pastoral Skills for the 21st Century, D.Min, 2010-2020

Onnuri Community Church, Recovery Ministry, 1998-2020